Тестирование в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» в средней школе

1. Как называются упражнения, выполняемые с исключением зрительного контроля?

1. стандартно-повторные
2. соревновательные
3. игровые
4. вариативные

Правильный ответ: вариативные

2. Что относится к тестированию скоростно-силовых возможностей?

1. челночный бег
2. прыжки в длину
3. рывок гири
4. подтягивания

Правильный ответ: прыжки в длину

3. Каковы нормативы бега на 60 метров в секундах для девочек 13-15 лет чтобы получить золотой значок ГТО?

1. 9,6
2. 8,7
3. 10,6
4. 10

Правильный ответ: 9,6

4. Какие изменения в нормативном аспекте способствовали эффективному выполнению норм ГТО?

1. занятия 3-4 раза в неделю
2. введение 3 урока физической культуры
3. формирование знаний о физическом воспитании
4. развитие координационных способностей

Правильный ответ: введение 3 урока физической культуры

5. Какой эффект имеет подготовка к выполнению норм ГТО?

1. долговременный
2. отсроченный
3. кумулятивный
4. срочны

Правильный ответ: кумулятивный

6. Для снятия какой мышечной напряженности используют упражнения растягивания?

1. тоническая
2. координационная
3. мышечная
4. силовая

Правильный ответ: тоническая

7. Какой вид гибкости характеризуется высокой подвижностью всех суставов?

1. специальная
2. общая
3. статическая
4. динамическая

Правильный ответ: динамическая

8. Какова норма показателей прыжка в длину для мальчиков 11-12 лет, для получения золотого значка ГТО?

1. 330 сантиметров
2. 290 сантиметров
3. 280 сантиметров
4. 260 сантиметров

Правильный ответ: 330 сантиметров

9. В каком возрасте происходит снижение способности к пространственному анализу?

1. 11-13 лет
2. 14-15 лет
3. 11-12 лет
4. 16-17 лет

Правильный ответ: 14-15 лет

10. Согласно какому принципу подготовки к выполнению нормативов «ГТО» обязательно необходимо учитывать анатомические особенности детей?

1. регулярности физических нагрузок
2. систематичности физических нагрузок
3. индивидуализации в выборе упражнений
4. непрерывности физических нагрузок

Правильный ответ: индивидуализации в выборе упражнений

11. Какие уроки предполагают решение нескольких педагогических задач?

1. комплексные
2. тренировочные
3. целевые
4. контрольные

Правильный ответ: комплексные

12. Какая часть тестирования в комплексе ГТО предполагает общую оценку уровня физической подготовленности?

1. спортивная
2. основная
3. нормативно-тестирующая
4. спортивно-тестирующая

Правильный ответ: нормативно-тестирующая

13. Когда был введен в действие ВФСК «ГТО»?

1. 30.06.2014 г.
2. 15.06.2014 г.
3. 1.09.2014 г.
4. 1.05.2015 г.

Правильный ответ: 1.09.2014 г.

14. Какой вид урока образовательно-тренировочной направленности является однонаправленным?

1. контрольный
2. комплексный
3. тренировочный
4. целевой

Правильный ответ: целевой

15. Что является основой ловкости?

1. силовые способности
2. скоростные способности
3. скоростно-силовые способности
4. координационные способности

Правильный ответ: координационные способности