

Тестовый материал (база вопросов) для школьников 5-9 класса

III-IV ступень ГТО

Тема 1. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности (17 вопросов)

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 человека;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) физическое совершенство.
4. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
 - а) физическая подготовка
 - б) физическое совершенствование
 - в) физическое развитие
 - г) физическое упражнение
5. 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
6. 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

7. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

8. Образование в области физической культуры – это...

- а) формирование системы двигательных умений и навыков
- б) формирование системы специальных знаний в области физической культуры
- в) системное управление человеком своими движениями, знаниями и умениями
- г) системное освоение человеком специальных знаний, двигательных умений и навыков

9. Укажите, кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «Гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»:

- а) Константин Дмитриевич Ушинский
- б) Лев Павлович Матвеев
- в) Петр Францевич Лесгафт
- г) Александр Дмитриевич Новиков

10. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

11. Ускоренное физическое развитие называется ...

- а) акселерацией;
- б) адаптацией;
- в) суперкомпенсацией;
- г) гипертрофией.

12. Что такое адаптация?

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;
- г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

13. Осанкой называется...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) прямое положение человека сидя, стоя и во время ходьбы.

14. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

15. Под здоровым образом жизни понимается...

- а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

16. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокими результатами в спортивной деятельности;
- б) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;
- г) эффективностью и экономичностью двигательных действий.

17. Гиподинамия – это...

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) недостаточная физическая активность организма;
- в) совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности;
- г) расстройство двигательной функции.

ТЕМА 2. Гигиена занятий физической культурой (17 вопросов)

1. 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

2. 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

3. 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

4. Релаксация - это ...

- а) физическое и психическое расслабление
- б) физическое расслабление
- в) физиологическое расслабление
- г) психическое расслабление

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

- а) 60 уд/мин
- б) 72 уд/мин
- в) 80 уд/мин
- г) 95 уд/мин

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
- а) скоростных упражнений
 - б) силовых упражнений
 - в) упражнений «на гибкость»
 - г) упражнений «на выносливость»
7. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...
- а) белки и витамины
 - б) витамины и жиры
 - в) углеводы и минеральные элементы
 - г) углеводы и жиры
8. Первая помощь при ушибах мягких тканей:
- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
 - б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
 - в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
 - г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
9. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе (градусы по Цельсию)?
- а) 18
 - б) 10
 - в) 14
 - г) 16
10. Группа, которая формируется из учащихся, для занятий физической культурой в школе, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, называется:
- а) группой общей физической подготовки
 - б) основной
 - в) подготовительной
 - г) специальной медицинской
11. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
- а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт.

12. Термин «Физическая рекреация» означает...

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;

в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы ...

а) слабую, среднюю, сильную;

б) основную, подготовительную, специальную;

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

14. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется ...

а) подготовительной медицинской группой;

б) основной медицинской группой;

в) спортивной группой;

г) специальной медицинской группой.

15. Для какой цели на уроках в общеобразовательной школе проводятся физкультминутки и физкультпаузы?

а) повышения уровня физической подготовленности, предупреждения нарушения осанки;

б) снятия утомления, повышения продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;

в) укрепления здоровья и совершенствования культуры движений;

г) содействия улучшению физического развития.

16. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах...

- а) 12 - 13 °С;
- б) 14 - 16 °С;
- в) 18 - 20 °С;
- г) 22 - 24 °С.

17. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется ...

- а) специальной медицинской группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) подготовительной медицинской группой;
- г) группой здоровья.

ТЕМА 3. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта (17 вопросов)

1. Под тестированием физической подготовленности понимается:

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

2. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»

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

3. 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

4. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений
- б) ритм движений
- в) скорость движения
- г) быстроту реакции

5. При помощи какого теста 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.

6. С помощью челночного бега 3x10 метров у школьников 5-9 классов определяют...

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

7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

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

8. Умеренная интенсивность выполнения упражнений вызывает увеличение пульса до...

- а) 110-120 ударов в минуту;
- б) 130-150 ударов в минуту;
- в) 160-170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

9. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у детей по сравнению со взрослыми протекает...

- а) медленнее;
- б) быстрее;
- в) не отличается;
- г) зависит от типа телосложения.

10. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60 мм рт.ст.;
- б) 120/70 мм рт.ст.;
- в) 140/90 мм рт.ст.;

г) 200/100 мм рт.ст.

11. Для оценки физического развития человека используются:

- а) показатели антропометрических измерений;
- б) показатели уровня развития физических качеств;
- в) показатели сформированности двигательных умений;
- г) показатели функциональных систем.

12. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по объёму выполненной работы;
- г) по интенсивности выполнения упражнений.

13. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины происходит через...

- а) 3 минуты;
- б) 5 минут;
- в) 8 минут
- г) 10 минут

14. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- а) легкая;
- б) значительная;
- в) большая;
- г) очень большая

15. Степень утомления при учащенно-ровном дыхании...

- а) легкая;
- б) значительная;
- в) большая;
- г) очень большая

16. Степень утомления при замедленном выполнении движений...

- а) легкая;
- б) значительная;
- в) большая;
- г) очень большая

17. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитывается через 90 сек):

- а) 6–18 уд/мин;
- б) 20–25 уд/мин;
- в) 25-30 уд/мин
- г) более 30 уд/мин

ТЕМА 4. Основы методики самостоятельных занятий (15 вопросов)

1. 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 скорости движений

2. 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

3. Наиболее распространённым 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

4. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?
 - а) скоростно-силовые способности
 - б) личностно-психические качества
 - в) факторы функциональной экономичности
 - г) аэробные возможности

5. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...
 - а) 180 – 200 уд/мин
 - б) 170 – 180 уд/мин
 - в) 140 – 160 уд/мин
 - г) 120 – 140 уд/мин

6. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом 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

7. Какой уровень нагрузки по ЧСС способствует развитию аэробной выносливости:

- а) до 120 уд/мин.
- б) 120-140 уд/мин.
- в) 140-160 уд/мин.
- г) 160-180 уд/мин.

8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей:

- а) плавание
- б) гимнастика
- в) стрельба
- г) лыжный спорт

9. К циклическим видам спорта относятся...

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) легкая атлетика, лыжные гонки, плавание;
- г) спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки на батуте

10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

11. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

- а) 120 - 130 ударов в минуту;
- б) 130 - 140 ударов в минуту;
- в) 150 - 170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

12. Число движений в единицу времени характеризует ...

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) простую двигательную реакцию;

г) сложную двигательную реакцию.

13. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

14. Абсолютная сила — это...

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) сила, проявляемая относительно к своей массе тела;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

15. Какое физическое качество развивается с помощью упражнений «Стретчинг»?

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) сила.

ТЕМА 5. Основы истории развития физической культуры и спорта (17 вопросов)

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

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

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

- а) биатлоне
- б) гимнастике
- в) лыжных гонках
- г) полиатлоне

3. Олимпийские игры в СССР проводились ...

- а) в 1952 г
- б) в 1976 г
- в) в 1980 г
- г) в 1984 г

4. Олимпийские летние игры в 2004 году проводились....
- а) в Афинах
 - б) в Атланте
 - в) в Пекине
 - г) в Сиднее
5. 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
6. Кто был первым президентом МОК?
- а) Викелас Деметриус
 - б) Пьер Де Кубертен
 - в) Зигфрид Эдстрём
 - г) Эвери Брендедж
7. 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.
8. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России 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»
9. Как назывался в Древней Греции бег на выносливость:
- а) стадий
 - б) стадиондром
 - в) долиходром
 - г) диаулос
10. С какого года ведется отчет зимних Олимпийских игр:
- а) 1916
 - б) 1920
 - в) 1924

г) 1928

11. В каком городе состоялись I – е Зимние Олимпийские игры:

- а) Шамони
- б) Берн
- в) Лондон
- г) Афины

12. Традиция зажигать огонь в Олимпии и эстафетой доставлять на олимпийские игры была введена:

- а) на играх в Париже в 1924 году
- б) на играх в Берлине в 1936 году
- в) на играх в Лондоне в 1948 году
- г) на играх в Хельсинки в 1952 году

13. Где были проведены первые Олимпийские игры современности?

- а) в США;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) во Франции.

14. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- а) НХЛ;
- б) НБА;
- в) МОК;
- г) УЕФА

15. Укажите в каком городе прошли летние Олимпийские игры 2008 года?

- а) Сидней (Австралия);
- б) Афины (Греция);
- в) Пекин (Китай);
- г) Лондон (Англия)

16. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- а) Демéтриус Викéлас;
- б) Годфруа де Блоне;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Эвери Брендедж

17. Какая международная организация руководит Олимпийским движением?

- а) Международная федерация олимпийских видов спорта;
- б) Организация Объединенных Наций;
- в) Международный Олимпийский комитет;

г) ЮНЕСКО.

ТЕМА 6. Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности (17 вопросов)

1. 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

2. 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

3. 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

4. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?
 - а) функциональная подготовка организма
 - б) разучивание двигательных действий и воспитание физических качеств
 - в) коррекция осанки и восстановление работоспособности
 - г) активизация внимания

5. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?
 1. Упражнения «на выносливость»
 2. Силовые упражнения
 3. Упражнения «на гибкость»
 4. Скоростные упражнения

5. Упражнения «на координацию»

1. 1, 2, 3, 4, 5,
2. 3, 2, 1, 5, 4.
3. 5, 4, 2, 3, 1.
4. 2, 3, 1, 4, 5.

5. 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

7. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- а) бросок
- б) подача
- в) передача
- г) прием

8. В легкой атлетике ядро...

- а) метают
- б) кидают
- в) бросают
- г) толкают

9. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований.

10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии ...

- а) с рекомендациями общедидактических принципов;
- б) с задачами физического образования;
- в) с целевыми установками обучения;
- г) с закономерностями формирования двигательных навыков.

11. Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части урока физической культуры ...

1. На выносливость. 2. На гибкость. 3. На быстроту. 4. На силу.

1. 1, 2, 3, 4;
2. 2, 3, 1, 4;
3. 3, 2, 4, 1;

4. 4, 2, 3, 1.

12. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается:

- а) с центра площадки;
- б) из-за лицевой линии за кольцом;
- в) из-за боковой линии;
- г) по решению судьи.

13. При игре в волейбол игрок может выполнять подачу:

- а) ударом по мячу рукой;
- б) ударом по мячу ногой;
- в) броском мяча;
- г) любым способом

14. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:

- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
- б) игра продолжается;
- в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
- г) назначается переподача.

15. Засчитывается ли мяч, забитый с удара от ворот в футболе?

- а) да;
- б) нет;
- в) по решению судьи;
- г) да, если он коснулся земли.

16. Какой предмет используется в занятиях по художественной гимнастике?

- а) конь;
- б) брусья;
- в) обруч;
- г) диск.

17. При помощи каких тестов определяется уровень развития выносливости у школьников 5-9 классов?

- а) бег на 30 м;
- б) челночный бег 3х10 м;
- в) бег на 1000 м;
- г) 6-минутный бег.

