

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ 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, 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 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. 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.**

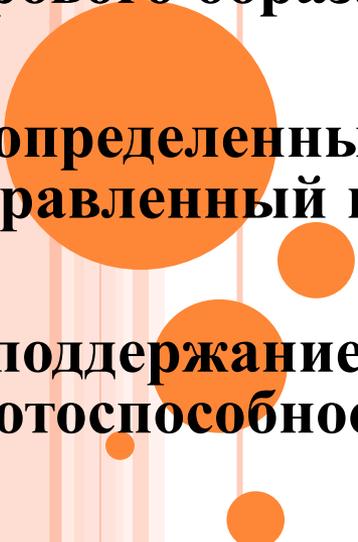
13. ОСАНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ...

- 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) циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;**
- б) повышаются возможности дыхательной системы, 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) отрицательные морфо-функциональные изменения в организме вследствие недостаточной двигательной активности;**
- г) расстройство двигательной функции.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

