

Викторина в рамках зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Канского района



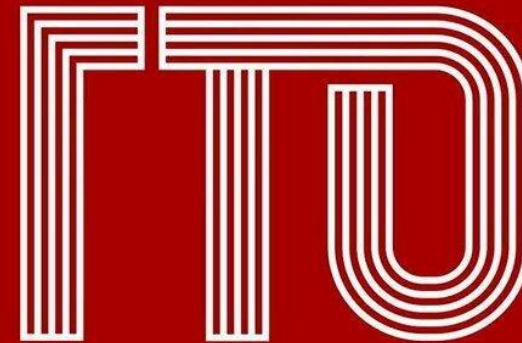
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

№1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Состоит из:

А) 9 ступеней,

Б) 11 ступеней,

В) 10 ступеней.



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

№2. Первый комплекс ГТО был утвержден:



А) 24 мая 1930 года,

Б) 11 марта 1931 года,

В) 13 апреля 1933 года.

№3. Современный комплекс ГТО был утвержден Указом Президента РФ:

А) 4 апреля 2013 года,

Б) 24 марта 2014 года,

В) 11 июня 2014 года.



№4. Уникальный идентификационный номер участника состоит из:

А) 9 цифр,

Б) 11 цифр,

В) 7 цифр.

ГТО

НОВОСТИ КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОПРОС-ОТВЕТ ПАРТНЕРЫ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00

ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ РЕГИСТРАЦИЯ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

НОРМЫ ГТО

Для школьников Для мужчин Для женщин Калькулятор

1 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ
2.1 Mb

2 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ
2.3 Mb

3 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ
2.1 Mb

4 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ
2.5 Mb

5 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ
2.2 Mb

On-line консультант ВФСК ГТО

№5. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

ВОЗРОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА



24 марта 2014 года президентом РФ подписан Указ №172 о возрождении «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Благодаря которому "выросло не одно поколение активных, здоровых людей". Комплекс включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела. Комплекс ГТО, как и раньше, будет направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, а также на развитие массового спорта, который должен стать более доступным для людей разного возраста и состояния здоровья. Отличившихся в сдаче норм ГТО будут поощрять бронзовыми, серебряными и золотыми значками. .

А) Положение о ВФСК ГТО,

Б) Указ Президента о ВФСК ГТО,

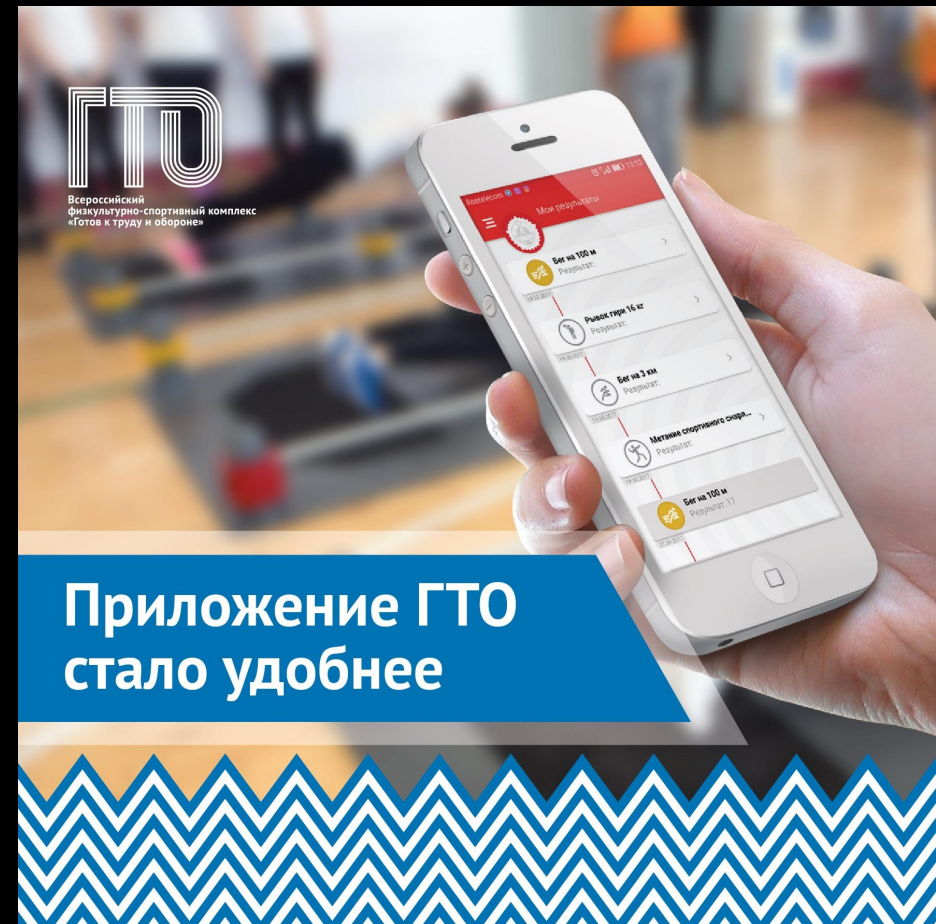
В) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО.

№6. Как часто осуществляется выгрузка из автоматизированной информационной системы ГТО:

А) 2 раза в год,

Б) 4 раза в год,

В) ежегодно 30 марта.



№7. Где можно выполнить испытания комплекса ГТО для получения знака отличия

А) на уроке физической культуры,

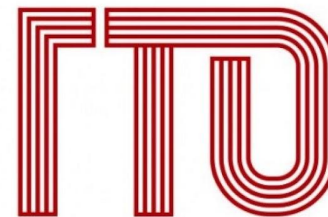
Б) в фитнес-центре,

В) в центре тестирования.

Выполни
нормы
ГТО!



№8. Символика ВФСК ГТО:



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

А) не разработана,

Б) может использоваться физическими лицами и
организациями без ограничений,

В) подлежит охране в соответствии с законодательством
Российской Федерации об интеллектуальной собственности.

№9. Соблюдение участниками
последовательности выполнения
тестирования в рамках ВФСК ГТО
осуществляется:

А) самим участником,

Б) спортивным судьей,

В) последовательность выполнения тестирования
нормативными актами не определена.

№10. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения ВФСК ГТО среди всех категорий населения:

А) 2014-2015 гг.,

Б) 2016 г.,

В) 2017 г.



№11. Испытание «бег на 60 метров» выполняется:



А) с низкого старта,

Б) с высокого старта,

В) с низкого или высокого старта.

№12. Испытание «плавание» проводится на дистанциях:

А) 10, 15, 25 50 метров,

Б) 10, 25, 50 метров,

В) 10, 25, 50, 100 метров.



№13. При выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа в исходном положении локти могут быть разведены не более чем на:

А) 45 градусов,

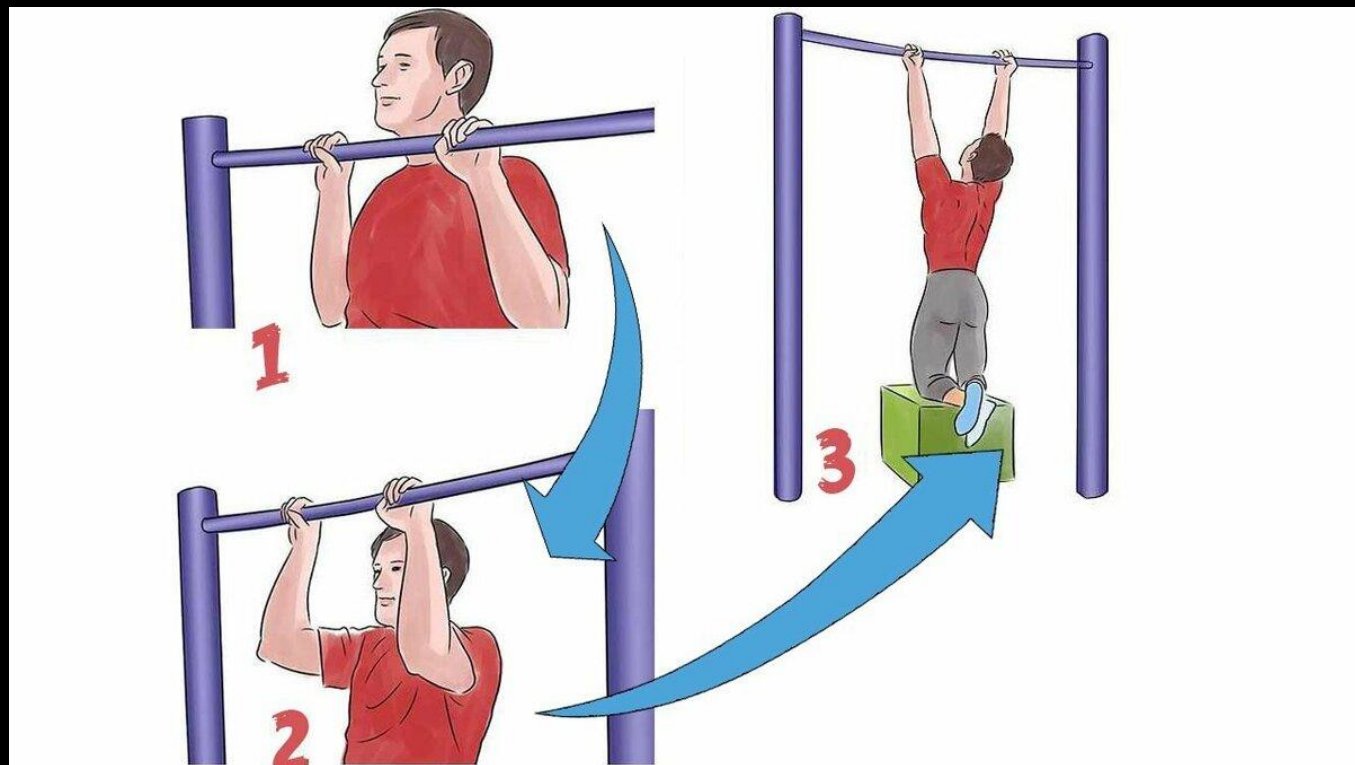
Б) 90 градусов,

В) 20 градусов,

Г) 60 градусов.



№14. При выполнении подтягивания видимое для судьи исходное положение необходимо зафиксировать на:



А) 0,5 сек.,

Б) 1 сек.,

В) 2 сек.,

Г) 3 сек.

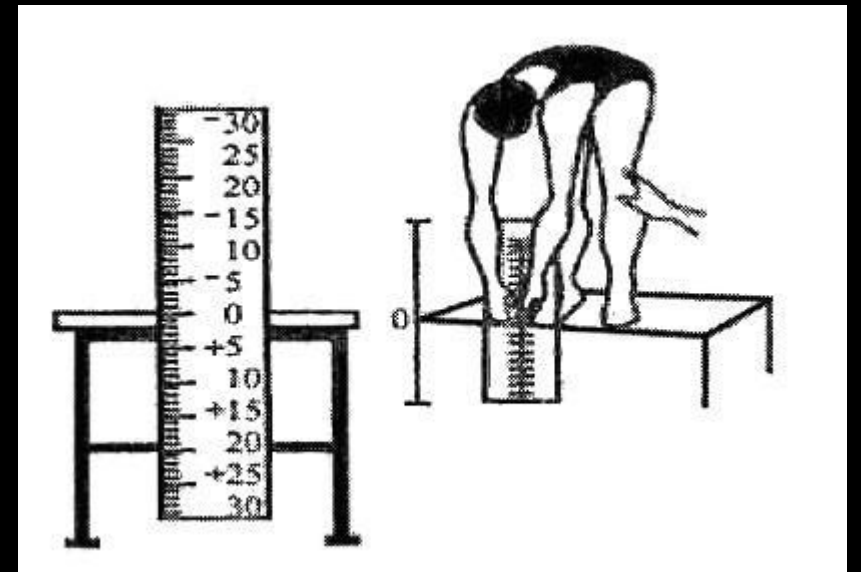
№15. При выполнении испытания «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение:

А) 2 сек.,

Б) 3 сек.,

В) 1 сек.,

Г) 5 сек.



№16. Какого судьи нет в бригаде судей бега на скорость:

А) судья хронометрист,

Б) судья счетчик кругов,

В) помощник стартера.



№17. Сколько времени дается на выполнение испытания «рывок гири»:

А) без ограничений,

Б) на усмотрение судьи,

В) в зависимости от возрастной категории,

Г) 4 минуты.



№18. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:

А) обязательным испытаниям,

Б) испытаниям по выбору,

В) военно-прикладным испытаниям.



№19. При выполнении подтягивания приступить к выполнению упражнения необходимо по команде:

А) «Можно!»,

Б) «Старт!»,

В) «Марш!»,

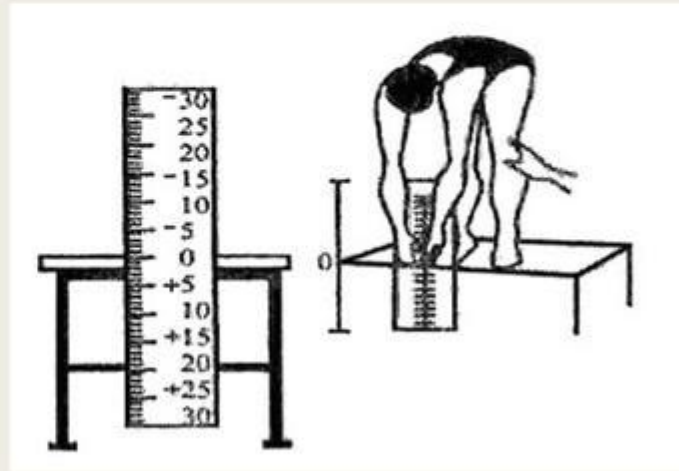
Г) Без команды.



№20. При выполнении наклона вперед из положения стоя ступни ног расположены параллельно на ширине:

Наклон вперед из положения стоя

Наклон вперед из положения стоя является упражнением, способствующим улучшению гибкости. Кроме того, упражнение используют для оценки(тестирования) гибкости. При выполнении упражнения важную роль играет правильная техника.



А) 10-15 см.,

Б) 10-20 см.,

В) 0-5 см.,

Г) Исключительно сомкнутая стойка.

№21. При выполнении подтягивания участника имеет право:

Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

- Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.



А) использовать опору или помощь для принятия стартового ИП,

Б) выполнять подтягивание с ускорением или замедлением,

В) висеть на одной руке,

Г) отталкиваться от пола и касаться других предметов.

№22. На каком расстоянии от сектора приземления устанавливается брусок для отталкивания в прыжках в длину с разбега?

А) 4 метра,

Б) 1-3 метра,

В) 2-4 метра.



№23. Может ли пловец в заплыве при выполнении ГТО перевернуться на спину, проплыть некоторое расстояние на спине и обратно перевернуться на грудь непосредственно перед финишем?

А) Может,

Б) Не может,

В) Может, но только в 50 метровых бассейнах,

Г) Может, но только в 25 метровых бассейнах.

№24. Как осуществляется итоговый результат при выполнении упражнения рывок гири?



А) По количеству засчитанных подъемов в сумме двух рук,

Б) По наименьшему значению какой либо из рук,

В) Только по левой руке,

Г) Только по правой руке.

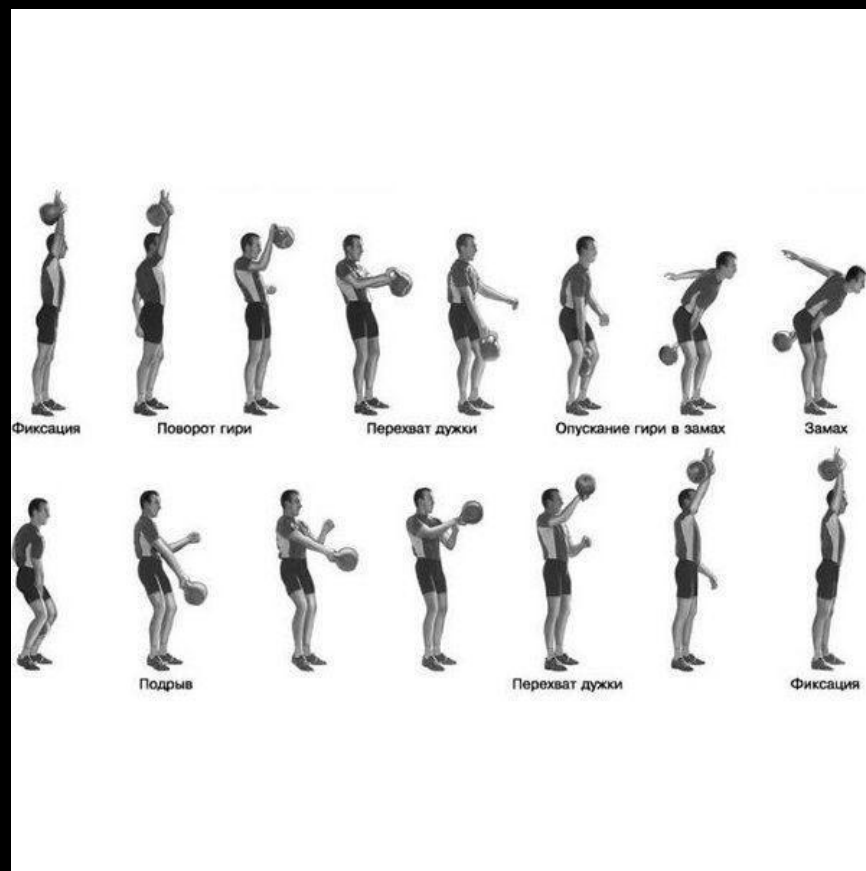
№25. С какой руки правильно начинать движение рывок гири?

А) Левая,

Б) Правая,

В) Не имеет значения,

Г) Согласно жеребьевки.



№26. При использовании трех секундомеров на одну дорожку было зарегистрировано следующее время:
15,2 15,3 15,4.

Каким будет официальный результат?



А) 15,2,

Б) 15,3,

В) 15,4,



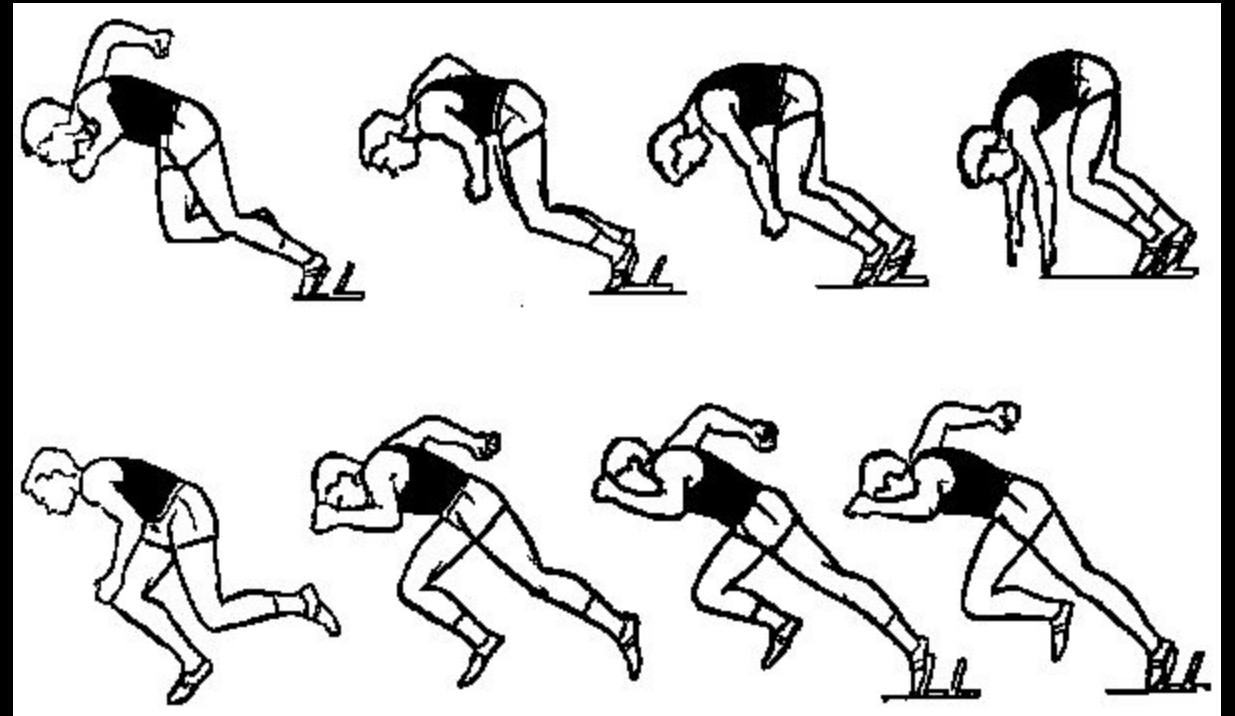
Г) Будет засчитано промежуточное время

№27. Какие команды подаются при выполнении процедуры старта в беге на выносливость?

А) на старт, внимание, марш,

Б) приготовиться, марш,

В) на старт, марш.



№28. Чтобы стать участником движения комплекса ГТО необходимо:

А) Позвонить в министерство спорта Российской Федерации,

Б) Записаться у учителя физической культуры,

В) Пройти регистрацию на сайте www.gto.ru.

5 ШАГОВ ДО ЗНАКА ГТО

1 шаг - зарегистрируйся на сайте www.gto.ru

2 шаг - заполни заявку

3 шаг - получи медицинский допуск

4 шаг - выполни испытания

5 шаг - получи знак отличия!

Официальный сайт комплекса ГТО:

www.gto.ru



№29. Знак отличия можно получить?

А) На уроке физической культуры,

Б) В спортивной секции,

В) В центре тестирования.

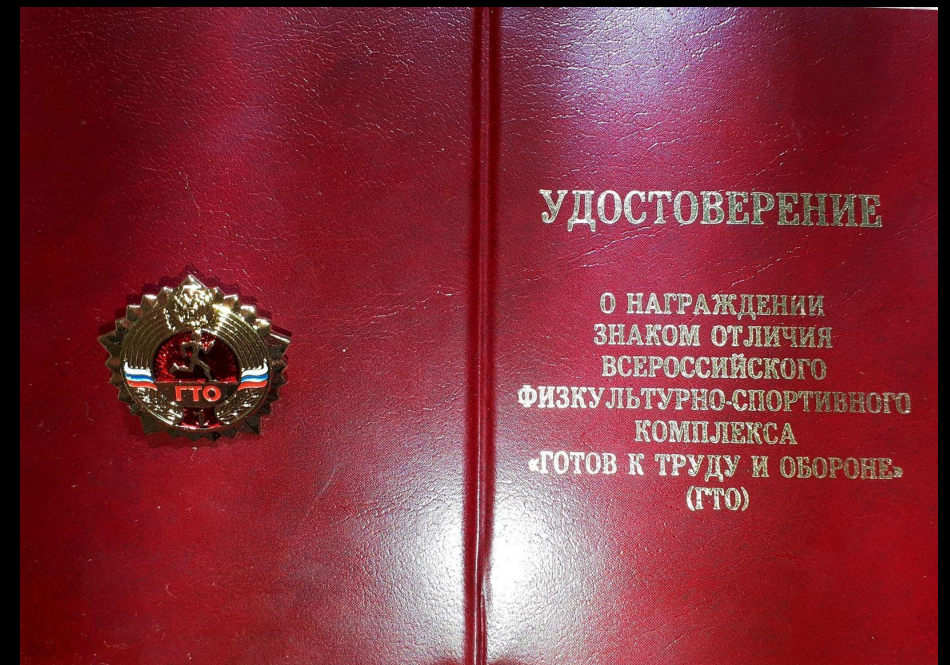


№30. При выполнении 9 видов испытаний, 8 выполнены на золото один вид испытания выполнен на бронзовый знак. Участник IV возрастной ступени получит:

А) Золото,

Б) Серебро,

В) Бронзу.



Результаты викторины присылайте:

Gad5846gik@yandex.ru

8-923-324-19-12 (viber, whats app)

<https://vk.com/id102409252>



Итоги будут подведены 23.11.2020!!!