

ОТ ЗНАЧКА ГТО К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ

1. Кто является автором идеи олимпийского образования молодежи

- А) Пьер де Кубертен;*
- Б) Философ Сорокин;*
- В) Президент Франции Де Голль;*
- Г) Владимир Владимирович Путин.*

Пьер де Кубертен

отводил спорту важную роль в образовании и воспитании. Им была разработана концепция спортивной педагогики, в которой обосновывается огромное социально-педагогическое, воспитательное значение спорта. Спорт, спортивные соревнования и подготовка к ним рассматриваются как наиболее эффективный путь совершенствования человека и человечества. В своих работах Кубертен подчеркивал многостороннюю социальную значимость спорта: как с точки зрения отдельной личности, так и в плане взаимоотношений людей, наций, народов, стран. Это подтверждается многочисленными работами, которые он посвятил этой теме, — такими, в частности, как «Утилитарная гимнастика» (1905 г.), «Универсальный анализ» (1907 г.) о проблеме интеллектуального воспитания, «Взаимное уважение» (1915 г.) о проблеме морального воспитания, «Спортивная педагогика» (1919 г.) и др.



2. Сколько в РФ Олимпийских академий?

А) 13;

Б) 1;

В) 8;

Г) 85.



В РФ созданы 13 региональных олимпийских академий

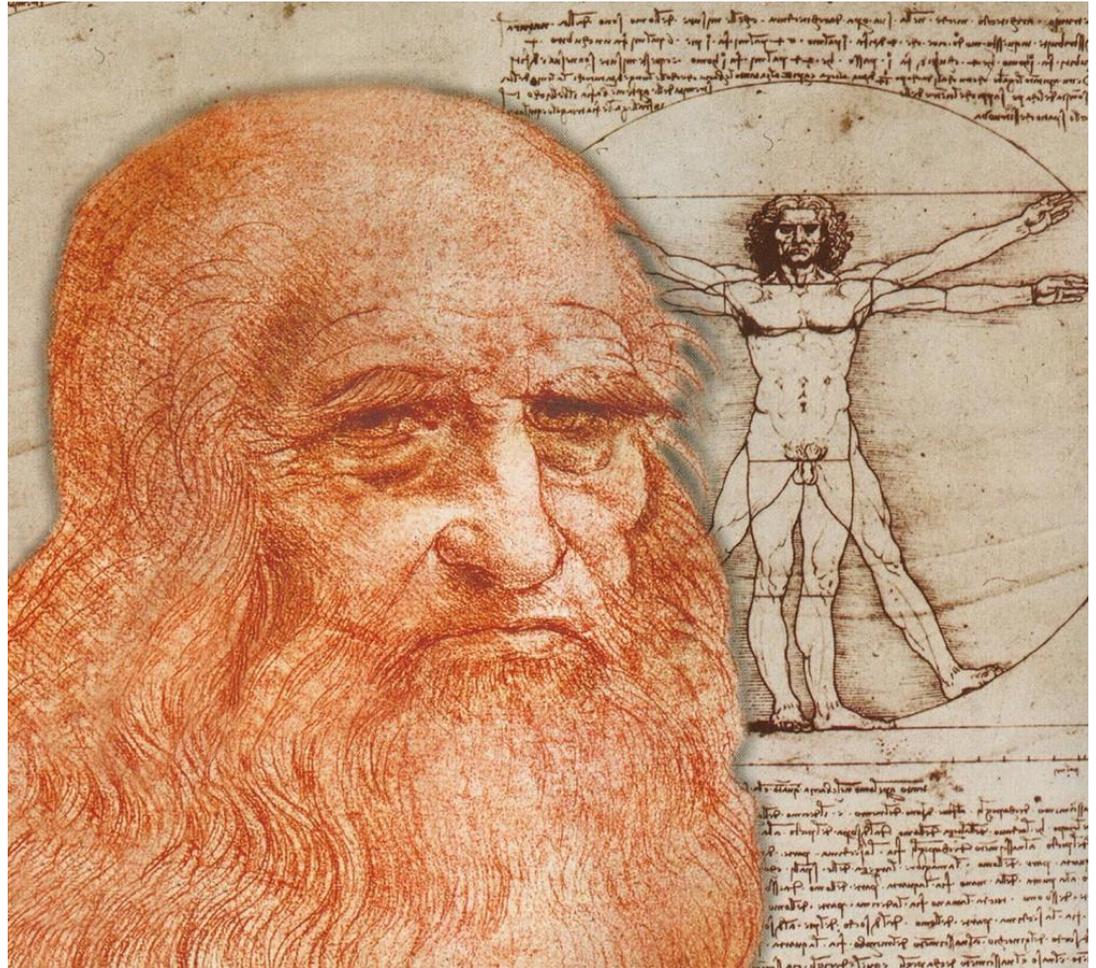
Одна из них находится в нашем городе
Санкт - Петербурге

3. Кто из великих художников первым прославлял идеал гармонически развитой личности?

- А) Леонардо до Винчи;*
- Б) Суриков;*
- В) Рембрант;*
- Г) Петров-Водкин.*

Леонардо да Винчи

Мечта итальянских гуманистов об универсальной личности — гармонически развитой, прекрасной душой и телом, о человеке-творце воплотилась в Леонардо да Винчи (1452—1519) — одном из величайших мастеров итальянского Возрождения. Леонардо великолепно изучил анатомию, поэтому человек на его картинах изображен безукоризненно точно, а его движения выглядят естественными.



4. Что такое ВФСК ГТО?

- А) *Всемирная федерация спортивных комитетов «Готов к труду в Отечестве»;*
- Б) *Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;*
- В) *Всероссийская физкультурно – спортивная команда «Будь готов к труду и обороне СССР»;*
- Г) *Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готовимся к трудной обороне».*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.



**5. Какое количество ступеней имеет ВФСК
ГТО?**

A) 11:

Б) 12:

В) 88;

Г) 21.

ВФСК ГТО имеет 11 ступеней по возрасту
испытуемых.



**6. Сколько степеней имеет знак отличия
ВФСК ГТО?**

A) 2.;

Б) 3;

В) 5;

Г) 11.



Знак отличия ВФСК ГТО имеет три степени золотой, серебряный и бронзовый.

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

**7. Для какого возраста третья ступень ВФСК
ГТО?**

А) 6 – 8 лет;

Б) 11 – 12 лет;

В) 13 – 15 лет;

Г) 11 – 13 лет.

Третья ступень предназначена для сдачи испытаний (тестов) ВФСК ГТО школьников 11 – 12 лет.



**8. С какого возраста возможно сдавать
испытания (тесты) ВФСК ГТО?**

- А) С 6 лет;*
- Б) С 7 лет;*
- В) С 18 лет;*
- Г) С 21 года.*

Сдача испытаний (тестов) ВФСК ГТО разрешена с 6 летнего возраста.



9. Какое количество испытаний (тестов) надо выполнить на золотой знак отличия для его получения?

A) 6;

Б) 11;

В) 5;

Г) 7.

Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 7 видов испытаний (тестов) в соответствии с золотой степенью в таблице норм ВФСК ГТО.

По сравнению с советским вариантом сейчас скорректирована структура комплекса, испытания разделены на «обязательные» и «по выбору», введена вариативность тестов (можно выбрать бег на лыжах 3 или 5 км, кросс), включены новые разделы (рекомендации к недельному двигательному режиму) и виды испытаний (туристский поход, силовая гимнастика, для юношей и девушек мини-футбол или мини-баскетбол + бег или лыжи), введена новая ступень — от 70 лет и старше, возможность проявить себя в национальных видах спорта.

10. Каким видом испытания (теста) ВФСК ГТО можно заменить бег на лыжах для бесснежных районов страны?

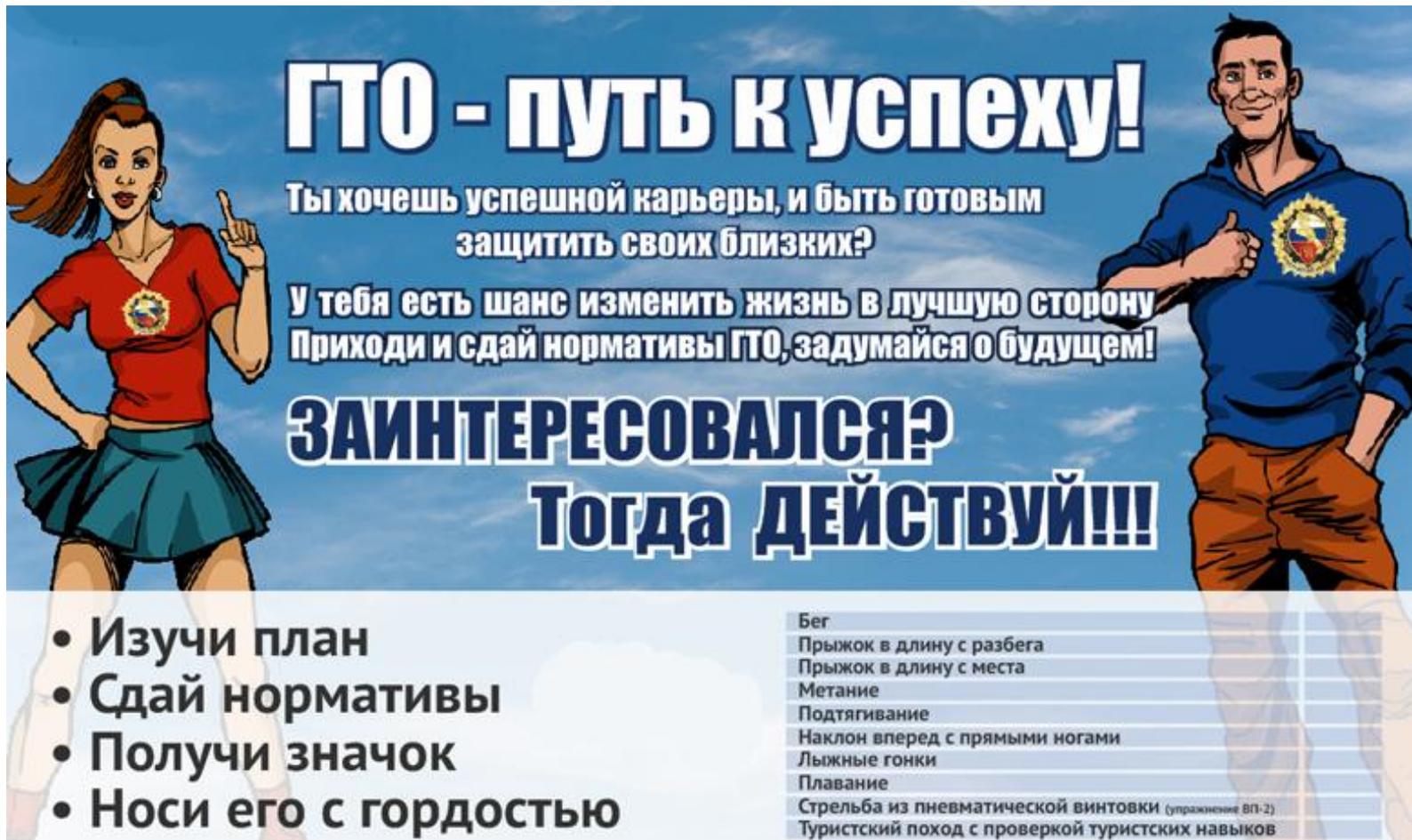
- А) Кроссом по пересеченной местности;*
- Б) Велогонкой;*
- В) Плаванием;*
- Г) Марафоном.*



Кроссом по пересеченной местности

Для беснежных районов страны бег на лыжах можно заменить кроссом по пересеченной местности. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

УДАЧИ РЕБЯТА



ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?
Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!

- Изучи план
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег	
Прыжок в длину с разбега	
Прыжок в длину с места	
Метание	
Подтягивание	
Наклон вперед с прямыми ногами	
Льжные гонки	
Плавание	
Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)	
Туристский поход с проверкой туристских навыков	