

Преподаватель (ВКК) Досковская Светлана Леонидовна  
Обратная связь осуществляется: эл. Почта [doskovskaya\\_uktp@mail.ru](mailto:doskovskaya_uktp@mail.ru)

Дисциплина - физическая культура, раздел – легкая атлетика.  
Группа №13

### ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний студентов по предмету «Физическая культура» по теме «Легкая атлетика».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3-4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются в 3 графе соответствующей букве в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Будьте внимательны, делая записи в 3 графе ответов

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя и группу, в которой Вы обучаетесь.

Бланк ответа направить в WORD варианте на эл. почту

[doskovskaya\\_uktp@mail.ru](mailto:doskovskaya_uktp@mail.ru)

| 1                                                                                                   | 2                                                                                                                                             | 3     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Вопрос                                                                                              | Варианты ответа                                                                                                                               | Ответ |
| 1.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?                                                    | а) ходьбу и бег; в) многоборье.<br>б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;                                                                    |       |
| 2.Какого вида многоборья не бывает?                                                                 | а) пятиборья; в) девятиборье;<br>б) семиборья; г) десятиборья.                                                                                |       |
| 3.Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции? | а) наклоном головы. в) постановкой стопы на дорожку;<br>б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук;                               |       |
| 4.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...          | а) повышению скорости бега; в) увеличению длины бегового шага;<br>б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами. |       |
| 5.Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?                                       | а) сокращает длину бегового шага; в) способствует выносу бедра вперед-вверх;                                                                  |       |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                               | б) увеличивает скорость бега; г) помогает скоординировать движения.                                                                                                                     |  |
| <b>6.К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?</b>           | а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;<br>б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега                                                                      |  |
| <b>7.К чему приводит широкая постановка ступней при беге?</b>                                 | а) улучшению спортивного результата;<br>в) снижению скорости бега;<br>б) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.                                                |  |
| <b>8.Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?</b>                                      | а) стартовое, разгон, старт, финиширование;<br>б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;<br>в) набор скорости, финиш;<br>г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок. |  |
| <b>9.Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?</b>                | а) горячий душ.<br>б) повторное пробегание коротких отрезков;<br>в) большое количество общеразвивающих упражнений;<br>г) упражнения с отягощениями;                                     |  |
| <b>10.С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?</b>                              | а) с низкого старта; в) с хода;<br>б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.                                                                                                      |  |
| <b>11.Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...</b>                                           | а) метают; в) бросают;<br>б) толкают; г) кидают                                                                                                                                         |  |
| <b>12.Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?</b>                       | а) бег по пересечённой местности; в) кросс.<br>б) марафонский бег; г) бег с препятствиями.                                                                                              |  |
| <b>13.Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?</b>                   | а) степ-тест; в) стиплчез;<br>б) стретчинг; г) фартлек.                                                                                                                                 |  |
| <b>14.Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?</b>                                | а) согнув ноги; в) согнувшись;<br>б) прогнувшись; г) ножницы.                                                                                                                           |  |
| <b>15.Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?</b> | а) прыжок в длину с разбега; б) тройной прыжок; в) прыжок в длину с места; г) прыжок в высоту с разбега; д) прыжок с шестом; е) прыжок «лягушкой».                                      |  |
| <b>16.От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?</b>                   | а) максимальной скорости разбега и отталкивания;<br>б) быстрого выноса маховой ноги;<br>в) способа прыжка;                                                                              |  |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                   | г) одновременной работе рук при отталкивании.                                                                                                                |  |
| <b>17.Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?</b>                                                             | а) на маты; в) в песок;<br>б) в воду; г) в прыжковую яму                                                                                                     |  |
| <b>18.Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?</b>                | а) перешагивание; г) волна;<br>б) перекат; д) перекидной.                                                                                                    |  |
| <b>19.Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?</b> | а) разрешается дополнительный бросок;<br>б) результат засчитывается;<br>в) попытка засчитывается, а результат нет;<br>г) спортсмен снимается с соревнований. |  |
| <b>20.Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?</b>                                                      | а) предварительного вращения; в) скачка;<br>б) разбега; г) прыжка.                                                                                           |  |
| <b>21.Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?</b>                                                               | а) 398 м; в) 400 м;<br>б) 399 м; г) 401 м.                                                                                                                   |  |
| <b>22.Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?</b>    | а) по частоте дыхания; в) по самочувствию;<br>б) по частоте сердечных сокращений;<br>г) по чрезмерному потоотделению.                                        |  |
| <b>23.В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...</b>                                                 | а) 4х100 м; в) 4х400 м;<br>б) 4х200 м; г) 4х 600 м;                                                                                                          |  |
| <b>24.К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...</b>                                                                       | а) прыжок с шестом; в) бег 100 м;<br>б) метание молота; г) тройной прыжок.                                                                                   |  |
| <b>25.К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ...</b>                                                                      | а) ходьба; в) бег с барьерами;<br>б) прыжок в высоту; г) марафонский бег.                                                                                    |  |

## 13 ГРУППА

[illegible]

[illegible]