Преподаватель (ВКК) Досковская Светлана Леонидовна
Обратная связь осуществляется: эл. Почта 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

1	2	3
Вопрос	Варианты ответа	Ответ
1.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	а) ходьбу и бег; в) многоборье. б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;	
2.Какого вида многоборья не бывает?	а) пятиборья; в) девятиборье; 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; 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; б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами.	
5.Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?	а) сокращает длину бегового шага; в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;	

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

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

13 ГРУППА																													
№	ФИО																												
1	Ананьина Анастасия																												
2	Ануфриева Анастасия																												
3	Белькова Мария																												
4	Борисова Алёна																												
5	Воронин Олег																												
6	Гончаренко Оксана																												
7	Гущина Елена																												
8	Зайкова Елена																												
9	Зотова																												
10	Караваева Юлия																												
11	Киященко Валерия																												
12	Лысенко Злата																												
13	Максютова Ирина																												
14	Мужева Валерия																												
15	Мухаметвалие ва Венера																												
16	Нигматуллина Дарья																												
17	Носкова Олеся																												
18	Перегуда Анна																												
19	Подольский Константин																												
20	Пудрина Кира																												
21	Рудакова Оксана																												
22	Самченко Василиса																												
23	Столярова Заря																												
24	Точиленкова Анастасия																												
25	Туймухаметова Диана																												

26	Улумбекова Эльвина																													
27	Халтурин Данил																													
28	Шаемова Мария																													
29	Юркив Алёна																													
30	Яковлена Елена																													