

Преподаватель (ВКК) Досковская Светлана Леонидовна
Обратная связь осуществляется: эл. Почта doskovskaya_uktp@mail.ru

Дисциплина - физическая культура, раздел – легкая атлетика.
Группа №ДЛ 309

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний обучающихся ПОО 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) десятиборье; 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 вперед?	а) сокращает длину бегового шага; в) способствует выносу бедра вперед-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) стартовое, 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, копье) 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.	