

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

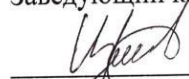
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий кафедрой

 Деркаченко И.В.

«23» сентября 2023 г.

Фонд оценочных средств по

учебной дисциплине

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Направление подготовки:

**7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура),**

профиль подготовки:

«Физическая реабилитация»

квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения: очная, заочная

год набора 2022 года

Разработал:

ст. преподаватель

 Капсомун Н.Г.

«23» сентября 2023 г.

Тирасполь 2023 г.

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра легкой атлетики водных видов спорта и туризма

Итоговый тест к экзамену
Б1.О.14.04 «Легкая атлетика и методика преподавания»

Выберите только один правильный ответ

- 1. Какие легкоатлетические виды относятся к циклическим?**
А) Прыжки
Б) Гладкий бег
В) Метания
- 2. Как происходит «стартовое ускорение» в беге на средние и длинные дистанции?**
А) По прямой, с набором максимальной скорости
Б) По касательной к «бровке» с набором оптимальной скорости
В) С предварительного разбега
- 3. Какое стартовое положение применяется в беге на средние и длинные дистанции?**
А) средний (полунизкий)
Б) низкий
В) высокий
- 4. По каким дорожкам осуществляется бег на средние и длинные дистанции?**
А) По дальней дорожке.
Б) По своим дорожкам.
В) По общей дорожке, группой
- 5. Что должен сделать спортсмен в беге по виражу?**
А) Сохранить равновесие с вертикальным положением туловища
Б) Наклониться в сторону центра виража
В) Наклониться в сторону от центра виража
- 6. Что делает спортсмен во время финиширования?**
А) По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 1-3 м до финишной черты
Б) По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 10 м до финишной черты

В) По возможности увеличить скорость, выполнить акцентированное движение ногой и рукой вперед за 1-3 м до финишной черты

7. Какие величины влияют на скорость передвижения в беге?

- А) Оптимальное сочетание ширины и длины шагов
- Б) Оптимальное сочетание длины и частоты шагов
- В) От количества шагов

8. Какие дистанции относятся к бегу на короткие дистанции (спринтерские)?

- А) От 30 до 500 м включительно
- Б) От 30 до 400 м включительно
- В) От 30 до 800 м включительно

9. Какое положение принимает спортсмен на старте в беге на короткие дистанции?

А) Разноименная стойка, толчковая нога впереди, колено сзади стоящей ноги касается опоры, руки расположены у линии старта чуть шире плеч и выпрямлены в локтевом суставе.

Б) Основная стойка, ноги согнуты в коленном суставе, руки расположены у линии старта чуть шире плеч и выпрямлены в локтевом суставе.

В) Стойка ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленном суставе, руки расположены на линии старта чуть шире плеч и выпрямлены в локтевом суставе.

10. Какие команды подаются на старте в беге на короткие дистанции?

- А) «На старт», «Марш»
- Б) «Внимание», «Марш»
- В) «На старт», «Внимание», «Марш»

11. Какие дистанции являются «классическими» в эстафетном беге?

- А) 4х100м, 4х400м, 4х800м
- Б) 4х100м, 4х800м
- В) 4х100м, 4х400м

12. Если в момент передачи эстафетная палочка упала, кто ее должен поднять?

- А) Тот, кто принимает
- Б) Тот, кто уронил
- В) Тот, кто передает

13. Какой разбег применяется в метании диска?

- А) Скачок
- Б) Поворот
- В) Бег по прямой

14. Какие метания выполняются с прямолинейного разбега?

- А) Гранаты, копья, ядра
- Б) Мяча, гранаты, копья
- В) Копья, мяча, диска

15. Как спортсмен должен выйти из сектора после окончания попытки в метании?

- А) Вперед по направлению движения
- Б) Остаться в секторе
- В) Назад за «усы» по отношению к направлению метания

16. Какое положение принимает спортсмен в фазе финального усилия в метаниях?

- А) «Взведённого курка»
- Б) «Натянутого лука»
- В) «Сжатой пружины»

17. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4

18. Сколько времени отводится участнику соревнований на выполнение попытки в прыжках в длину с разбега?

- А) 1 минута
- Б) 2 минуты
- В) 3 минуты

19. Какой ногой производится отталкивание в прыжках в высоту?

- А) Ближней от планки
- Б) Дальней от планки
- В) Двумя ногами

20. Сколько попыток разрешается выполнить спортсмену на каждой высоте в прыжках в высоту?

- А) 1 попытку
- Б) 2 попытки
- В) 3 попытки