

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 18.06.2026 12:44:38
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	<u>1-3</u>	<u>1-3</u>

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка», по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика».

3. Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спорта Поддубный Е.Н.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Грудницкая Н.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта – председатель УМК ФФКС.

Члены экспертной группы:

Смышнов К.М. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта ФФКС, и.о. декана факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта, и.о. заместителя декана ФФКС по учебной работе.

Представитель организации-работодателя – Абдуллаев И.М., заместитель министра физической культуры и спорта Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика».

5. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции(ий), индикатора (ов)	Уровни сформированности компетенции(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i>				
И Д - 1 О П К - 2 Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Имеет фрагментарные знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Имеет общее представление о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Имеет базовые знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки.	В полном объеме владеет знаниями о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки.
И Д - 2 О П К - 2 Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора.	Частично сформированы умения определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора.	В целом сформированы, но не систематизированы умения определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора.	В достаточной степени сформированы умения определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора.	В полном объеме сформированы умения определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора.
И Д - 3 О П К - 2 Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора	Частично сформированы навыки анализировать, интерпретировать полученные в	В целом сформированы, но не систематизированы навыки анализировать,	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы навыки анализировать,	В полном объеме сформированы навыки анализировать, интерпретировать

в соответствии со спецификой вида спорта.	процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	интерпретировать полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	интерпретировать полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	ать полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.
<i>Компетенция: ОПК-3</i> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке				
И Д - 1 О П К - 3 Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	Имеются фрагментарные знания о средствах, методах и приемах обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	Имеет общее представление о средствах, методах и приемах обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	Имеет базовые знания о средствах, методах и приемах обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	В полном объеме владеет знаниями о средствах, методах и приемах обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий
И Д - 2 О П К - 3 Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся.	Частично сформированы умения использовать методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся.	В целом сформированы, но не систематизированы умения использовать методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся.	В достаточной степени сформированы умения формировать у занимающихся использовать методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся.	В полном объеме сформированы умения формировать у занимающихся использовать методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся.

				способностей обучающихся.
И Д - 3 О П К - 3 Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий	Частично сформированы навыки проведения занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий	В целом сформированы, но не систематизированы навыки проведения занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы навыки проведения занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий	В полном объеме сформированы навыки проведения занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий
<i>Компетенция:</i> ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий				
И Д - 1 О П К - 1 5 Анализирует материально-техническую и финансовую составляющие обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	Имеются фрагментарные знания и умения анализировать материально-техническую и финансовую составляющие обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	Имеет общее представление о анализе материально-технической и финансовой составляющих обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	Имеет базовые знания и умения анализа материально-технической и финансовой составляющих обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	В полном объеме владеет знаниями и умениями анализа материально-технической и финансовой составляющих обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.
И Д - 2 О П К - 1 5 Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	Частично сформированы умения составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	В целом сформированы, но не систематизированы умения составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	В достаточной степени сформированы умения составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	В полном объеме сформированы умения составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.
<i>Компетенция:</i> ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности				
И Д - 1 О П К - 1 6 Использует	Имеются фрагментарные	Имеет общее представление об	Имеет базовые знания и умения	В полном объеме владеет

современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности.	знания и умения о использовании современных информационных технологий и не понимает принципы их работы в профессиональной деятельности.	использовании современных информационных технологий и не до конца понимает принципы их работы в профессиональной деятельности.	использования современных информационных технологий и достаточно хорошо понимает принципы их работы в профессиональной деятельности.	знаниями и умениями использования современных информационных технологий и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности.
И Д - 2 О П К - 1 6 Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности.	Частично сформированы умения выбирать современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности.	В целом сформированы, но не систематизированы умения выбирать современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности.	В достаточной степени сформированы умения выбирать современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности.	В полном объеме сформированы умения обоснованно выбирать современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности.
ИД-3ОПК-16 Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	Частично сформированы навыки применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	В целом сформированы, но не систематизированы навыки применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы навыки применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	В полном объеме сформированы навыки применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Тестовые задания 1-й семестр			
ХОДЬБА			
1	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
2	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
3	шаг одной ногой, затем другой ногой	Впишите пропущенные слова В спортивной ходьбе _____ – образует единицу движения, этот двигательный акт называется циклом	ОПК-16
4	циклом (цикл)	Закончите предложение В спортивной ходьбе – шаг одной ногой, затем другой ногой составляют двигательную единицу, которая называется _____	ОПК-16
5	двухопорное (двухопорным)	Завершите предложение Положение тела скорохода, когда у него есть контакт двух ног с опорой называется _____	ОПК-16
6	б), в)	Назовите периоды опоры в спортивной ходьбе а) передней б) одиночной в) двойной г) задней	ОПК-2
7	шага или маха	Вставьте пропущенные слова Как по-другому называется период переноса в спортивной ходьбе _____ или _____	ОПК-2
8	2 (две)	Закончите фразу Сколько фаз имеет период одиночной опоры - _____	ОПК-2
9	0 (не имеет)	Закончите фразу Сколько фаз имеет период двойной опоры - _____	ОПК-2
10	2 (две)	Закончите фразу Сколько фаз имеет период двойной опоры - _____	ОПК-2

		Сколько фаз имеет период переноса -	
11	спортивной ходьбе и бегу	Продолжите предложение Момент вертикали – это биомеханический термин приемлем к	ОПК-2
12	2 (двух)	Ответьте на вопрос Из скольких фаз состоит период опоры 1 2 3 4	ОПК-3
13	2 (двух)	Ответьте на вопрос Из скольких фаз состоит период переноса 1 2 3 4	ОПК-3
14	- фаза передней опоры - фаза задней опоры (отталкивания)	Назовите фазы периода опоры: _____	ОПК-3
15	- фаза заднего шага - фаза переднего шага	Назовите фазы периода переноса /шага/маха: _____	ОПК-3
16	момент вертикали	Завершите предложение Границей между фазами заднего и переднего шага, как и в опорном периоде служит	ОПК-16
17	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
18	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития качеств.	ОПК-2

		а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	
19	1) если он потерял контакт с поверхностью дорожки (наличие фазы полёта) 2) если в момент прохождения вертикали опорная нога согнута в коленном суставе	Спортсмен дисквалифицируется за нарушение техники в двух случаях: 1) _____ 2) _____	ОПК-3
20	вертикальной	Вставьте пропущенное слово Ключевым моментом техники спортивной ходьбы является ярко выраженное активное движение таза спортсмена вокруг _____ оси, которое способствует увеличению длины шага.	ОПК-3
21	дисквалифицирован	Вставьте пропущенное слово Во время ходьбы спортсмен может быть _____ за переход на бег, за неполное выпрямление опорной ноги в момент вертикали.	ОПК-3
22	б)	Отметьте правильный ответ Два периода одиночной опоры и два периода двойной опоры соответствуют одному циклу движений в _____ а) беге б) ходьбе в) метании малого мяча г) прыжке в длину	ОПК-3
23	с пятки	Продолжите предложение Постановка маховой ноги на опору в спортивной ходьбе осуществляется _____	ОПК-3
24	а)	Отметьте правильный ответ Движения рук в спортивной ходьбе помогают увеличивать _____ а) частоту шагов б) длину шагов	ОПК-16

		в) мощность отталкивания в) угол отталкивания	
БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ			
1	а)	Спортивный бег относится к видам спорта имеющим: а) циклическую структуру движений б) ациклическую структуру движений в) смешанную структуру движений	ОПК-2
2	в)	К так называемому «длинному спринту» относится беговая дистанция на _____ метров а) 800 б) 500 в) 400 г) 200	ОПК-3
3	в)	Техника бега на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на _____ основные фазы а) 2 б) 3 в) 4 г) 5 д) 6	ОПК-2
4	а)	Известно, что бег по виражу менее эффективен, чем бег по прямой. Основной причиной снижения скорости на вираже является действие на бегуна: а) центробежной силы б) силы реакции опоры в) силы инерции г) силы тяжести	ОПК-16
5	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости	ОПК-2

		г) координации д) гибкости							
6	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2						
7	а), б), в)	Участники соревнований должны бежать по отдельным дорожкам на дистанциях _____ метров включительно а) 100 б) 200 в) 400 г) 800 д) 1500	ОПК-3						
8	а)	Основная задача финиширования в спринтерском беге заключается в том, чтобы: а) поддержать имеющуюся скорость до конца дистанции б) выполнить общий наклон корпуса в сторону финишной линии в) увеличить скорость бега г) выполнить «бросок грудью» в створ финиша	ОПК-16						
9	финиширование (финиш)	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на старт, стартовый разгон, бег по дистанции и _____	ОПК-2						
10	1 – Б; 2 – В; 3 - А	Расположите варианты низкого старта в соответствии с расположением стартовых колодок у линии старта <table><tr><td>1. «сближенный»</td><td>А. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы или длина голени; от первой колодки до второй колодки 1 стопа</td></tr><tr><td>2. «растянутый»</td><td>Б. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа</td></tr><tr><td>3. «обычный»</td><td>В. от линии старта до первой колодки 2-2,5 стопы; от первой колодки до второй колодки 1 стопа и меньше</td></tr></table>	1. «сближенный»	А. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы или длина голени; от первой колодки до второй колодки 1 стопа	2. «растянутый»	Б. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа	3. «обычный»	В. от линии старта до первой колодки 2-2,5 стопы; от первой колодки до второй колодки 1 стопа и меньше	ОПК-3
1. «сближенный»	А. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы или длина голени; от первой колодки до второй колодки 1 стопа								
2. «растянутый»	Б. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа								
3. «обычный»	В. от линии старта до первой колодки 2-2,5 стопы; от первой колодки до второй колодки 1 стопа и меньше								

11	а)	Отметьте правильный ответ Два периода одиночной опоры и два периода полёта соответствуют одному циклу движений в ... а) беге б) ходьбе в) метании малого мяча г) прыжке в длину	ОПК-16
12	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
13	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
14	400	Короткими считаются дистанции бега до _____ метров включительно.	ОПК-3
15	а), б), е)	Какие физические/двигательные качества в первую очередь должен проявить спринтер? а) сила б) быстрота в) выносливость г) координация д) гибкости е) скоростная выносливость	ОПК-16
16	стартовые колодки	Продолжите предложение Для быстрого выхода со старта применяются _____	ОПК-15
17	5 (пять)	Вставьте пропущенное слово При выполнении команды «На старт!» у спортсмена _____ точек опоры.	ОПК-3
18	4 (четыре)	Вставьте пропущенное слово При выполнении команды «Внимание!» у спортсмена _____ точек опоры	ОПК-3
19	стартовое	Вставьте пропущенное слово По команде «На старт!» бегун принимает _____ положение	ОПК-3
20	стартовый разбег/разгон	Дополните предложение _____ – это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости от нуля до максимальной.	ОПК-3
21	бег по дистанции	Завершите предложение	ОПК-2

		Бег с максимальной скоростью происходит на отрезке/участке, который называется –	
22	финиширование	Завершите предложение Поддержание скорости бега происходит на отрезке/участке, который называется – _____	ОПК-2
23	старт	Вставьте пропущенное слово Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на _____, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование (финиш).	ОПК-2
24	стартовый разгон	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на старт, _____, бег по дистанции и финиширование (финиш).	ОПК-2
25	бег по дистанции	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на старт, стартовый разгон, _____ и финиширование (финиш).	ОПК-3
27	а)	Какая из линий входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-3
28	б)	Какая из линий не входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-3
29	г)	Отметьте правильный ответ При старте с виража колодки устанавливаются _____ а) прямолинейно у внешнего края дорожки а) посередине беговой дорожки в) у внутреннего края беговой дорожки г) у внешнего края дорожки по касательной к изгибу внутренней линии дорожки	ОПК-3
30	б)	Отметьте правильный ответ По команде «Внимание!» спринтер поднимает таз на высоту ... а) до уровня плеч б) выше уровня плеч на 10-15 см	ОПК-3

		в) ниже плеч г) до полного выпрямления маховой ноги	
БЕГ НА СРЕДНИЕ, ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, КРОССОВЫЙ БЕГ			
1	а)	Основным отличием кроссового бега от бега на средние и длинные дистанции является _____ а) наличие пересечённой местности б) отсутствие на дистанции каких-либо препятствий в) наличие на дистанции естественных препятствий г) наличие на дистанции искусственных препятствий	ОПК-3
2	в)	Бег по пересечённой местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий называется - _____. а) барьерный бег б) стипль-чез в) кроссовый бег	ОПК-3
3	в)	Длина марафонской дистанции составляет _____ метров. а) 50000 б) 30000 в) 42195 г) 21095 д) 15000	ОПК-3
4	в)	Длина полумарафонской дистанции составляет _____ метров. а) 50000 б) 30000 в) 42195 г) 21095 д) 15000	ОПК-3
5	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости	ОПК-2

		г) координации д) гибкости	
6	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
7	в)	К бегу на средние дистанции относится бег на: а) 100-200 м б) 400 м в) 800-1500 м г) 3000-10000 м	ОПК-3
8	а), б), в)	Отметьте правильные варианты ответов Участники соревнований должны бежать по отдельным дорожкам на дистанциях _____ метров включительно а) 100 б) 200 в) 400 г) 800 д) 1500	ОПК-3
9	г), д)	Отметьте правильные ответы Команда «Внимание!» не подаётся на дистанциях _____ метров а) 100 б) 200 в) 400 г) 800 д) 1500	ОПК-3
10	финиширование (финиш)	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на старт, стартовый разгон, бег по дистанции и _____	ОПК-2

11	б)	Отметьте правильный ответ Легендарный советский легкоатлет, участник Великой Отечественной войны, матрос Балтийского флота, ставший в 1956 году на Олимпийских играх в Мельбурне победителем на двух стайерских дистанциях 5000 м и 10000 м с новыми олимпийскими рекордами: а) Юрий Борзаковский б) Владимир Куц в) Петр Болотников д) Тюрин Юрий	ОПК-16
12	а)	Отметьте правильный ответ Два периода одиночной опоры и два периода полёта соответствуют одному циклу движений в _____ а) беге б) ходьбе в) метании малого мяча г) прыжке в длину	ОПК-16
13	г)	Отметьте правильный ответ Бег по пересечённой местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий относится к: а) бегу на длинные дистанции б) бегу на 2000 м с преодолением препятствий в) бегу на 3000 м с преодолением препятствий г) кроссовому бегу	ОПК-15
14	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
15	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
16	старт	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на _____, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование (финиш).	ОПК-2
17	стартовый разбег	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на старт, _____, бег по дистанции и финиширование (финиш).	ОПК-2

18	бег по дистанции	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на старт, стартовый разгон, _____ и финиширование (финиш).	ОПК-2
19	а)	Отметьте правильный ответ Какая из линий входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
20	б)	Какая из линий не входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ			
1	в)	Отметьте правильный ответ При выполнении прыжка с шестом планка должна подниматься не менее чем на _____ см после каждого круга а) 2 см б) 3 см в) 5 см г) 10 см	ОПК-15
2	б)	Завершите предложение В прыжках в высоту способом «перешагивание» спортсмен приземляется на _____ а) толчковую ногу б) маховую ногу в) обе ноги одновременно г) спину	ОПК-16
3	б)	Вставьте пропущенное слово При не засчитанной попытке в прыжке в высоту судья поднимает _____ флажок а) белый б) красный в) синий г) зелёный	ОПК-15
4	б)	Вставьте пропущенное слово	ОПК-15

		При засчитанной попытке в прыжке в высоту судья поднимает _____ флажок а) красный б) белый в) зелёный г) синий	
5	в)	Все легкоатлетические прыжки, выполняемые с разбега, относятся к видам спорта имеющим _____ а) циклическую структуру движений б) ациклическую структуру движений в) смешанную структуру движений	ОПК-16
6	б)	Завершите предложение Основным (главным) звеном в технике всех легкоатлетических прыжков является _____ а) разбег б) отталкивание в) полёт г) приземление	ОПК-16
7	а), б), г), е), ж)	Выберите из предлагаемого списка способы прыжка в высоту с разбега. Отметьте все позиции: а) «волна» б) «перешагивание» в) «прогнувшись» г) «перекат» д) «ножницы» е) «перекидной» ж) «фосбери-флоп» з) «согнув ноги» и) «ножницы в сочетании с прогнувшись»	ОПК-2
8	а), г), е)	Отметьте все правильные позиции Выберите из предлагаемого списка способы прыжка в длину с разбега. Отметьте все позиции:	ОПК-2

		а) «согнув ноги» б) «волна» в) «перешагивание» г) «прогнувшись» д) «перекат» е) «ножницы» ж) «перекидной» з) «фосбери-флоп» и) «ножницы в сочетании с прогнувшись»	
9	а), б)	Отметьте все правильные позиции Выберите из предложенных способов выполнения легкоатлетических прыжков, способы, относящиеся к прыжку в высоту с разбега: а) «перешагивание» б) «фосбери-флоп» в) «согнув ноги» г) «ножницы» д) «прогнувшись»	ОПК-2
10	а), б)	Выберите из предложенных способов выполнения легкоатлетических прыжков, способы, относящиеся к прыжку в высоту с разбега: а) «волна» б) «перекат» в) «согнув ноги» г) «ножницы» д) «прогнувшись»	ОПК-2
11	а)	Способ прыжка в высоту, в котором переход через планку осуществляется спиной, впервые продемонстрировал на летних Олимпийских играх в Мехико: а) Ричард Фосбери б) Владимир Яценко в) Хавьер Сотомайор г) Валерий Брумел	ОПК-3
12	б)	Отметьте правильный ответ Появлению современного способа «фосбери-флоп» предшествовал прыжок в высоту способом	ОПК-3

		а) «перекат» б) «перекидной» в) «перешагивание» г) «волна»	
13	а)	Отметьте правильный ответ Двухметровая высота была впервые преодолена способом _____ а) «перекат» б) «перекидной» в) «фосбери-флоп» г) «волна»	ОПК-3
14	а)	Отметьте правильный ответ В 1936 году впервые был продемонстрирован прыжок в высоту способом _____ а) «перекидной» б) «перешагивание» в) «волна» г) «перекат» д) «фосбери-флоп»	ОПК-3
15	а)	Отметьте правильный ответ Первый советский спортсмен установивший мировой рекорд в прыжках в высоту и прервавший семидесятилетнее лидерство американских атлетов а) Ю. Степанов б) В. Яценко в) В. Лобойко г) В. Брумель	ОПК-3
16	г)	Отметьте правильный ответ Советский и украинский легкоатлет, установивший с 1984 по 1994 годы 35 мировых рекордов в прыжках с шестом. Президент международного Олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч назвал его самым выдающимся спортсменом современности а) Н. Озолин б) В. Дьячков в) В. Брумель г) С. Бубка	ОПК-3

17	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-3
18	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-3
19	г), а), б), д), в)	Расположите в хронологическом порядке способы прыжка в высоту начиная с самого раннего: а) «волна», б) «перекат», в) «фосбери-флоп», г) «перешагивание», д) «перекидной»	ОПК-2
20	в)	Отметьте правильный ответ Во всех видах прыжка в высоту разбег выполняется по прямой, кроме прыжка способом _____ а) «волна» б) «перешагивание» в) «фосбери-флоп» г) «перекат» д) «перекидной»	ОПК-2
21	в)	Отметьте правильный ответ Основным (главным) звеном в технике всех легкоатлетических прыжков является _____ а) исходное положение б) разбег в) отталкивание г) полетная часть д) приземление	ОПК-16
22	а)	Траектория движения ОЦМТ спортсмена в полётной части прыжков в высоту задаётся _____ а) в отталкивании б) на предтолчковых шагах в) в полёте г) в разбеге	ОПК-3
23	а)	Отметьте правильный ответ Полёт делится на две части (опорную и безопорную) в прыжке _____ а) с шестом	ОПК-3

		б) в длину в) в высоту г) с места д) тройным	
24	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-3
25	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-3
26	1), 5), 9), 11)	В состав лёгкой атлетики входят следующие виды прыжков: 1) в высоту 2) «согнув ноги» 3) «волна» 4) «перешагивание» 5) в длину 6) «прогнувшись» 7) «перекат» 8) «ножницы» 9) тройной 10) «перекидной» 11) прыжок с шестом 12) «фосбери-флоп»	ОПК-3

27	в высоту	Цель разбега в прыжках в _____ – набрать оптимальную горизонтальную скорость, точно попасть толчковой ногой на место отталкивания и подготовиться к отталкиванию.	ОПК-16
28	в длину	Цель разбега в прыжках _____ – набрать к моменту отталкивания максимальную горизонтальную скорость, точно попасть толчковой ногой на место отталкивания и подготовиться к отталкиванию.	ОПК-16
29	отталкивания	Цель _____ – изменение направления движения ОЦМ тела.	ОПК-16
30	высоту и шестом	Цель полёта в прыжках в _____ – перенести тело через планку и не сбить её.	ОПК-16
31	б)	Отметьте правильный ответ Протокол по прыжкам в высоту ведёт _____ а) старший судья на виде б) секретарь в) судьи-измерители г) главный судья соревнований	ОПК-15
32	в)	Отметьте правильный ответ В соревнованиях по прыжкам в высоту планку устанавливает ... а) старший судья б) секретарь в) судья-измеритель г) главный судья	ОПК-15
33	в)	Отметьте правильный ответ При засчитанной попытке в прыжке в высоту в протокол ставится _____ а) нет б) Х в) О г) __	ОПК-15
34	а)	Отметьте правильный ответ При не засчитанной попытке в судейский протокол ставится ...	ОПК-15

		а) Х б) О в) __ г) нет	
35	а)	Отметьте правильный ответ Расстояние между стойками для прыжков в высоту должно быть _____ метра а) 4 б) 3 в) 2 г) 4,5	ОПК-15
36	Р спину	Отметьте правильный ответ В прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» спортсмен приземляется на _____ а) толчковую ногу б) маховую ногу в) обе ноги одновременно г) спину	ОПК-2
37	а)	Отметьте правильный ответ Начальная скорость вылета ОЦМ тела прыгуна в высоту определяется во время _____ а) отрыва толковой ноги от места отталкивания б) начала разбега в) перехода через планку г) бега по дуге	ОПК-16
38	б)	Отметьте правильный ответ Длина планки для прыжков высоту составляет _____ метров а) 3 б) 4 в) 5 г) 5,5	ОПК-15

39	г)	Отметьте правильный ответ При выполнении прыжка с шестом в многоборье планка должна подниматься не менее чем на _____ см после каждого круга а) 2 см б) 3 см в) 5 см г) 10 см	ОПК-15
40	а), б), е), з), и)	Отметьте все правильные позиции Выберите из предложенных способов выполнения легкоатлетических прыжков, способы, относящиеся к прыжку в высоту с разбега: а) «перешагивание» б) «фосбери-флоп» в) «согнув ноги» г) «ножницы» д) «прогнувшись» е) «волна» ж) «ножницы в сочетании с прогнувшись» з) «перекат» и) «перекидной»	ОПК-2
Тестовые задания 2-й семестр			
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ			
1	а)	В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге 4x100 м палочка передается в _____ а) коридоре 30 м б) коридоре 20 м в) коридоре 25 м г) любом месте по завершению этапа	ОПК-15
2	а)	На первом и третьем этапах эстафетного бега 4x100 м бегуны должны бежать _____ а) ближе к внутренней стороне беговой дорожки б) ближе к внешней стороне беговой дорожки в) по середине дорожки	ОПК-15

		г) в зависимости от индивидуальной техники бегунов д) не имеет значения	
3	г), д)	Отметьте правильные ответы Команда «Внимание!» не подаётся на дистанциях _____ метров а) 100 б) 200 в) 400 г) 800 д) 1500	ОПК-15
4	а), б), в)	Отметьте правильные ответы Участники соревнований должны бежать по отдельным дорожкам на дистанциях _____ метров включительно а) 100 б) 200 в) 400 г) 800 д) 1500	ОПК-15
5	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
6	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2

7	а)	Единственным командным видом лёгкой атлетики является _____ а) эстафетный бег б) кроссовый бег в) марафонский бег г) барьерный бег	ОПК-15
8	б), в)	К классическим (олимпийским) видам легкоатлетических эстафет относятся эстафеты _____ а) встречные б) 4x100 м в) 4x400 м г) 800+400+200+100 м д) 400+300+200+100 м	ОПК-15
9	б)	Единственной классической легкоатлетической эстафетой, в которой палочка во время бега не перекладывается из руки в руку, является эстафета: а) встречная б) 4x100 м в) 4x400 м г) 800+400+200+100 м д) 400+300+200+100 м	ОПК-3
10	а)	На первом и третьем этапах эстафетного бега 4x100 м необходимо бежать _____ а) ближе к внутренней стороне беговой дорожки б) ближе к внешней стороне беговой дорожки в) по середине дорожки г) не имеет значения	ОПК-3
11	б)	На втором и четвёртом этапах эстафетного бега 4x100 м необходимо бежать: а) ближе к внутренней стороне беговой дорожки б) ближе к внешней стороне беговой дорожки в) по середине дорожки г) не имеет значения	ОПК-3
12	1 – Б; 2 – В; 3 - А	Расположите варианты низкого старта в соответствии с расположением стартовых колодок у линии старта 1. _____ А. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы или _____	ОПК-2

		«сближенный» длина голени; от первой колодки до второй колодки 1 стопа 2. «растянутый» Б. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа 3. «обычный» В. от линии старта до первой колодки 2-2,5 стопы; от первой колодки до второй колодки 1 стопа и меньше		
13	д)	Отметьте правильный ответ В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге 4x100 м палочка передается в _____ а) 20 м коридоре б) 10 м зоне дополнительного разбега в) коридоре + зоне дополнительного разбега г) любом месте по завершению этапа д) 30 м коридоре		ОПК-15
14	а)	Отметьте правильный ответ Два периода одиночной опоры и два периода полёта соответствуют одному циклу движений в _____ а) беге б) ходьбе в) метании малого мяча г) прыжке в длину		ОПК-16
15	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____		ОПК-2
16	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____		ОПК-2
17	стартовые колодки	Продолжите предложение Для быстрого выхода со старта применяются _____		ОПК-2
18	5 (пять)	При выполнении команды «На старт!» у спортсмена _____ точек опоры.		ОПК-3
19	4 (четыре)	При выполнении команды «Внимание!» у спортсмена _____ точки опоры.		ОПК-3
20	стартовое	Вставьте пропущенное слово _____		ОПК-3

		По команде «На старт!» бегун принимает _____ положение	
21	стартовый разбег/разгон	_____ – это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости от нуля до максимальной.	ОПК-16
22	бег по дистанции	Бег с максимальной скоростью происходит на отрезке/участке, который называется _____	ОПК-16
23	финиширование	Поддержание скорости бега происходит на отрезке/участке, который называется _____	ОПК-16
24	эстафетный бег	_____ – это единственный командный вид лёгкой атлетики.	ОПК-16
25	эстафетный бег	Единственный командный вид лёгкой атлетики – это _____	ОПК-16
26	а) с перекладыванием б) без перекладывания	Существует два варианта несения эстафетной палочки: а) _____ б) _____	ОПК-16
27	низкого старта	В эстафете 4x100 м бегун первого этапа начинает бег из положения _____ с виража.	ОПК-2
28	а) сверху б) снизу	Независимо от варианта несения эстафетной палочки существует два способа её передачи: а) _____ б) _____	ОПК-2
29	в)	По какой команде принимающий эстафету подаёт руку назад навстречу передающему эстафетную палочку? а) «Давай!» б) «На!» в) «Хоп!» г) не имеет значения д) «Быстрее!» е) «Бери!»	ОПК-3
30	старт с опорой на одну руку	Бегун второго этапа начинает бег из положения _____ с выбеганием с виража на прямую.	ОПК-2
31	старт с опорой на одну руку	Бегун третьего этапа начинает бег из положения _____ с выбеганием с прямой на вираж.	ОПК-2
32	старт с опорой на одну руку	Бегун четвёртого этапа начинает бег из положения _____ с выбеганием с виража на прямую.	ОПК-2

33	а)	Какая из линий входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
34	б)	Какая из линий не входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
БАРЬЕРНЫЙ БЕГ			
1	б)	Отметьте правильный ответ В спортивной практике существует несколько давно устоявшихся способов движений рук при преодолении барьера. Самым распространённым является ... а) одновременный б) разноимённый в) комбинированный	ОПК-2
2	а), б), в)	Стартовые колодки используются для всех соревнований на дистанциях _____ метров включительно а) 100 б) 200 в) 400 г) 800 д) 1500	ОПК-15
3	а)	Отметьте правильный ответ По структуре барьерный бег относится _____ видам лёгкой атлетики. а) циклическим б) ациклическим в) смешанным	ОПК-3
4	а)	Отметьте правильный ответ Наиболее важным (ключевым) в беге между барьерами является выполнение _____ шага. а) первого б) второго в) третьего	ОПК-3
5	б)	Отметьте правильный ответ	ОПК-15

		На дистанции 60 метров устанавливается _____ барьеров. а) 6 б) 5 в) 4 г) 3	
6	в)	Отметьте правильный ответ На дистанции 50 метров устанавливается _____ барьеров. а) 6 б) 5 в) 4 г) 3	ОПК-15
7	а)	Отметьте правильный ответ На дистанциях 100 и 110 метров устанавливается _____ барьеров. а) 10 б) 5 в) 8 г) 12	ОПК-15
8	б)	Отметьте правильный ответ На дистанции 100 метров устанавливается _____ барьеров. а) 12 б) 10 в) 8 г) 5	ОПК-15
9	в)	Отметьте правильный ответ На дистанции 110 метров устанавливается _____ барьеров. а) 5 б) 8 в) 10 г) 12	ОПК-15
10	в)	Отметьте правильный ответ	ОПК-2

		Относительно большой и акцентированный наклон туловища в фазе атаки барьера выполняется при использовании _____ стиля. а) толчкового б) бегового в) махового							
11	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-3						
12	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-3						
13	финиширование (финиш)	Завершите предложение Условно процесс бега на любую дистанцию можно разделить на старт, стартовый разгон, бег по дистанции и _____	ОПК-2						
14	1 – Б; 2 – В; 3 - А	Расположите варианты низкого старта в соответствии с расположением стартовых колодок у линии старта <table><tr><td>1. «сближенный»</td><td>А. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы или длина голени; от первой колодки до второй колодки 1 стопа</td></tr><tr><td>2. «растянутый»</td><td>Б. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа</td></tr><tr><td>3. «обычный»</td><td>В. от линии старта до первой колодки 2-2,5</td></tr></table>	1. «сближенный»	А. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы или длина голени; от первой колодки до второй колодки 1 стопа	2. «растянутый»	Б. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа	3. «обычный»	В. от линии старта до первой колодки 2-2,5	ОПК-3
1. «сближенный»	А. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы или длина голени; от первой колодки до второй колодки 1 стопа								
2. «растянутый»	Б. от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа								
3. «обычный»	В. от линии старта до первой колодки 2-2,5								

		стопы; от первой колодки до второй колодки 1 стопа и меньше		
15	д)	Отметьте правильный ответ Бег по пересечённой местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий относится к _____ а) барьерному бегу б) бегу на длинные дистанции в) бегу на 2000 м с преодолением препятствий г) бегу на 3000 м с преодолением препятствий д) кроссовому бегу	ОПК-2	
16	а)	Отметьте правильный ответ Назовите единственного спринтера в истории советской и российской мужской лёгкой атлетики, выигравшего медаль чемпионата мира в беге на 110 метров: а) Сергей Шубенков б) Валентин Балахничев в) Георгий Шабанов г) Евгений Печенкин	ОПК-2	
17	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-3	
18	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-3	
19	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-16	
20	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств.	ОПК-16	

		а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	
21	стартовые колодки	Продолжите предложение Для быстрого выхода со старта применяются	ОПК-15
22	5 (пять)	При выполнении команды «На старт!» у спортсмена _____ точек опоры.	ОПК-3
23	4 (четыре)	При выполнении команды «Внимание!» у спортсмена _____ точки опоры.	ОПК-3
24	стартовое	Вставьте пропущенное слово По команде «На старт!» бегун принимает _____ положение.	ОПК-2
25	стартовый разбег	_____ – это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости от нуля до максимальной.	ОПК-16
26	бег по дистанции	Бег с максимальной скоростью происходит на отрезке/участке, который называется – _____	ОПК-16
27	финиширование	Поддержание скорости бега происходит на отрезке/участке, который называется – _____	ОПК-16
28	а)	Отметьте правильный ответ При «атаке» барьера ведущим является движение ... а) бедра маховой ноги б) стопы маховой ноги в) локтя ведущей руки г) плеч навстречу барьеру	ОПК-3
29	а)	Какая из линий входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
30	б)	Какая из линий не входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
31	в), г)	Отметьте правильные ответы Расстояние до первого барьера в беге на 100 м с/б бегуны преодолевают в _____ шагов а) 5	ОПК-15

		б) 6 в) 7 г) 8 д) 9	
32	а)	Отметьте правильный ответ При «атаке» барьера ведущим является движение _____ а) бедра маховой ноги б) стопы маховой ноги в) локтя ведущей руки г) плеч навстречу барьеру	ОПК-3
33	б)	Отметьте правильный ответ В спортивной практике существует несколько давно устоявшихся способов движений рук при преодолении барьера. Самым распространённым является _____ а) одновременный б) разноимённый в) комбинированный	ОПК-3
34	а)	Отметьте правильный ответ По структуре барьерный бег относится _____ видам лёгкой атлетики. а) циклическим б) ациклическим в) смешанным	ОПК-16
35	а)	Отметьте правильный ответ Наиболее важным (ключевым) в беге между барьерами является выполнение ... шага а) первого б) второго	ОПК-16

		в) третьего	
36	а)	Отметьте правильный ответ Расстояние от линии старта до первого барьера в беге на 110 м с/б составляет _____ метров. а) 13,72 б) 13,00 в) 9,14 г) 14,02 д) 10,50	ОПК-15
37	б)	Отметьте правильный ответ Расстояние от линии старта до первого барьера в беге на 100 м с/б составляет _____ метров. а) 13,72 б) 13,00 в) 9,14 г) 14,02 д) 8,50	ОПК-15
38	г)	Отметьте правильный ответ Расстояние от последнего барьера до линии финиша в беге на 110 м с/б составляет _____ метров. а) 13,72 б) 13,00 в) 9,14 г) 14,02 д) 10,50	ОПК-15
39	д)	Отметьте правильный ответ Расстояние от последнего барьера до линии финиша в беге на 100 м с/б составляет _____ метров. а) 13,72	ОПК-15

		б) 13,00 в) 9,14 г) 14,02 д) 10,50	
40	д)	Отметьте правильный ответ Расстояние между барьерами в беге на 100 м с/б составляет _____ метров. а) 13,72 б) 13,00 в) 9,14 г) 14,02 д) 8,50	ОПК-15
41	в)	Отметьте правильный ответ Расстояние между барьерами в беге на 110 м с/б составляет _____ метров. а) 13,72 б) 13,00 в) 9,14 г) 14,02 д) 8,50	ОПК-15
42	в)	Отметьте правильный ответ Расстояние от линии старта до первого барьера в беге на 400, м с/б составляет _____ метров. а) 30 б) 35 в) 40 г) 45 д) 50	ОПК-15
43	б)	Отметьте правильный ответ Расстояние между барьерами в беге на 400, м с/б составляет _____ метров.	ОПК-15

		а) 30 б) 35 в) 40 г) 45 д) 50	
44	г)	Отметьте правильный ответ Расстояние от последнего барьера до линии финиша в беге на 400, м с/б составляет _____ метров. а) 30 б) 35 в) 40 г) 45 д) 50	ОПК-15
45		Отметьте правильный ответ Высота барьеров у женщин в беге на 400 м с/б составляет _____ см. а) 106,7 см б) 99,1 см в) 91,4 см г) 84,0 см д) 76,2 см	ОПК-15
46	в)	Отметьте правильный ответ Высота барьеров у мужчин в беге на 400 м с/б составляет _____ см. а) 106,7 см б) 99,1 см в) 91,4 см г) 84,0 см д) 76,2 см	ОПК-15
47	а)	Отметьте правильный ответ Высота барьеров у мужчин в беге на дистанции 110 м с/б составляет _____ см. а) 106,7 см	ОПК-15

		б) 99,1 см в) 91,4 см г) 84,0 см д) 76,2 см	
48	г)	Отметьте правильный ответ Высота барьеров у женщин в беге на дистанции 100 м с/б составляет _____ см. а) 106,7 см б) 99,1 см в) 91,4 см г) 84,0 см д) 76,2 см	ОПК-15
49	в), г)	Отметьте правильные ответы Расстояние до первого барьера в беге на 110 м с/б бегуны преодолевают в _____ шагов а) 5 б) 6 в) 7 г) 8 д) 9	ОПК-15
50	б)	Отметьте правильный ответ Высокоскоростные барьеристы(ки) используют _____ вариант расстановки стартовых колодок. а) обычный б) растянутый в) сближенный г)	ОПК-15
БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ			
1	а)	В лёгкой атлетике термин «стипль-чез» означает: а) бег на 2000-3000 м с препятствиями б) бег 400 м с барьерами в) бег 100-110 м с барьерами	ОПК-3

		г) кроссовый бег	
2	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-3
3	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-3
4	а)	Отметьте правильный ответ Принято считать, что бег с препятствиями (стипель-чез) впервые появился в: а) Англии б) Германии в) России г) США	ОПК-16
5	г)	Отметьте правильный ответ Бег по пересечённой местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий относится к: а) бегу на длинные дистанции б) бегу на 2000 м с преодолением препятствий в) бегу на 3000 м с преодолением препятствий г) кроссовому бегу	ОПК-15
6	в)	Отметьте правильный ответ Дистанция 3000 м с препятствиями для женщин впервые была включена в программу Олимпийских игр в:	ОПК-16

		а) Сиднее 2000 б) Афинах 2004 в) Пекине 2008 г) Лондоне 2012	
7	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
8	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
9	смешанный	Бег с препятствиями (стипель-чез) по структуре – это _____ вид.	ОПК-3
10	5 (пять)	При беге с препятствиями на каждом круге устанавливается _____ препятствий.	ОПК-15
11	3.66	Ширина ямы с водой _____ метра.	ОПК-15
12	б)	Ширина ямы с водой _____ метра. а) 4 метра б) 3.66 метра в) 3 метра г) 2.50 метра	ОПК-15
13	в), а), б)	Укажите общее число препятствий на дистанциях 1500, 2000, 3000 метров. а) 23 б) 35 в) 15	ОПК-15
14	а)	На дистанции 1500 м яма с водой преодолевается _____ раза. а) 3 раза б) 5 раз в) 7 раз г) 9 раз	ОПК-15
15	б)	На дистанции 2000 м яма с водой преодолевается _____ раз. а) 3 раза б) 5 раз в) 7 раз г) 9 раз	ОПК-15
16	в)	На дистанции 3000 м яма с водой преодолевается _____ раз. а) 3 раза	ОПК-15

		б) 5 раз в) 7 раз г) 9 раз	
17	в)	В стипль-чезе расстояние между препятствиями _____ метров. а) 50 м б) 60 м в) 80 м г) 90 м	ОПК-15
18	а)	Какая из линий входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
19	б)	Какая из линий не входит в размеры дистанции а) линия старта б) линия финиша	ОПК-15
ТОЛКАНИЕ ЯДРА			
1	в)	Ведущим (главным) звеном в технике всех легкоатлетических метаний является: а) исходное положение и держание снаряда б) разбег в) финальное усилие г) торможение и сохранение равновесия	ОПК-3
2	а), б)	Дальность полёта всех легкоатлетических снарядов зависит от двух основных факторов, которыми являются: а) начальная скорость вылета б) оптимальный угол вылета в) скорость в разбеге г) длина разбега	ОПК-16
3	а)	При не засчитанной попытке в толкании ядра судья поднимает ... флажок а) белый б) красный в) синий г) зелёный	ОПК-15
4	б)	При засчитанной попытке в толкании ядра судья поднимает ... флажок а) красный	ОПК-15

		б) белый в) зелёный г) синий															
5	а)	Отметьте правильный ответ Первым спортсменом в мире, применившим в 1976 году технику толкания ядра с поворота был _____ а) Александр Барышников (СССР) б) Ульф Тиммерман (ГДР) в) Даллас Лонг (США) г) Перри О-Брайен (США) д) Терри Олбриттон (США)	ОПК-16														
6	1 – Б; 2 – Г; 3 – Б; 4 – Г; 5 – А; 6 - В	Расположите легкоатлетические снаряды в соответствии с их весовыми характеристиками <table><tr><td>1. Женское ядро</td><td>А. 1 кг</td></tr><tr><td>2. Мужское ядро</td><td>Б. 4 кг</td></tr><tr><td>3. Женский молот</td><td>В. 2 кг</td></tr><tr><td>4. Мужской молот</td><td>Г. 7.260 кг</td></tr><tr><td>5. Женский диск</td><td>Д. 5 кг</td></tr><tr><td>6. Мужской диск</td><td>Е. 3 кг</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	1. Женское ядро	А. 1 кг	2. Мужское ядро	Б. 4 кг	3. Женский молот	В. 2 кг	4. Мужской молот	Г. 7.260 кг	5. Женский диск	Д. 5 кг	6. Мужской диск	Е. 3 кг			ОПК-3
1. Женское ядро	А. 1 кг																
2. Мужское ядро	Б. 4 кг																
3. Женский молот	В. 2 кг																
4. Мужской молот	Г. 7.260 кг																
5. Женский диск	Д. 5 кг																
6. Мужской диск	Е. 3 кг																
7	а)	Отметьте правильный ответ По структуре движений толкание ядра, метание диска, метание молота и метание «веса» относятся к _____ видам лёгкой атлетики а) циклическим б) ациклическим в) смешанным	ОПК-3														
8	а), б)	Отметьте правильные ответы Современные метатели используют технику толкания ядра способами _____ и _____ а) со скачка б) с поворота в) с места г) со скачка из исходного положения стоя боком	ОПК-3														

9	1: В 2: Б 3: Г 4: Д 5: Е 6: А 7: З 8: Ж	Установите последовательность выполнения элементов техники толкания ядра 4: В – держание снаряда 2: Б – исходное положение 5: Г – замах 3: Д – группировка 8: Е – скачкообразный разбег 1: А – двухопорное положение 6 З: – финнальное усилие 7: Ж – торможение	ОПК-3										
10	а)	Отметьте правильный ответ Угол образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта определяется как угол _____ а) вылета снаряда б) местности в) атаки	ОПК-16										
11	1 – В; 2 – Г; 3 – А; 4 – Б	<table><tr><td colspan="2">Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками</td></tr><tr><td>1. угол вылета</td><td>А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом</td></tr><tr><td>2. высота выпуска снаряда</td><td>Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя</td></tr><tr><td>3. угол местности</td><td>В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта</td></tr><tr><td>4. начальная скорость вылета снаряда</td><td>Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора</td></tr></table>	Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками		1. угол вылета	А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом	2. высота выпуска снаряда	Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя	3. угол местности	В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта	4. начальная скорость вылета снаряда	Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора	ОПК-15
Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками													
1. угол вылета	А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом												
2. высота выпуска снаряда	Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя												
3. угол местности	В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта												
4. начальная скорость вылета снаряда	Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора												
12	в)	Отметьте правильный ответ Наиболее сложной, с позиций управления движениями, частью легкоатлетических метаний является	ОПК-16										

		а) разбег б) торможение в) финальное усилие г) исходное положение и держание снаряда	
13	а)	Отметьте правильный ответ Диаметр круга для толкания ядра составляет _____ м а) 2.13,5 б) 2.50,0 в) 3.00,0	ОПК-15
14	а), б), в)	Отметьте правильные ответы Из круга метают следующие легкоатлетические снаряды: а) диск б) ядро в) молот г) граната д) мяч е) копье	ОПК-3
15	а)	Отметьте правильный ответ Во всех видах метаний, сохранение устойчивого положения с одновременным гашением скорости движения тела метателя является основной целью _____ а) торможения б) финального усилия в) предварительного разбега г) заключительной части разбега	ОПК-16
16	а)	Отметьте правильный ответ Фаза финального усилия является _____ звеном техники всех видов метаний а) главным б) существенным, но не главным в) второстепенным г) равноценным по отношению к остальным	ОПК-3
17	а)	По структуре движений толкание ядра относится к _____ видам лёгкой атлетики	ОПК-3

		а) циклическим б) ациклическим в) смешанным	
18	б)	Отметьте правильный ответ Во всех легкоатлетических метаниях, фаза, в которой осуществляется при помощи ног передача количества набранной энергии снаряду, называется _____ а) торможением б) финальным усилием в) разбегом	ОПК-16
19	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
20	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
21	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
22	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
Вопросы к экзамену			
		1. Роль и место лёгкой атлетики в отечественной системе физического воспитания.	ОПК-3
		2. Классификация легкоатлетических видов спорта и их общая характеристика.	ОПК-3
		3. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге, механизм	ОПК-16

		отталкивания. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	
		4. Анализ техники спортивной ходьбы.	ОПК-2
		5. Анализ техники бега на короткие дистанции.	ОПК-2
		6. Особенности техники спринтерского бега по повороту.	ОПК-3
		7. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	ОПК-2
		8. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м.	ОПК-3
		9. Особенности техники кроссового бега в зависимости от рельефа местности, наличия и качества естественных препятствий.	ОПК-16
		10. Анализ техники бега с барьерами.	ОПК-2
		11. Технику и меры безопасности профилактики травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.	ОПК-16
		12. Особенности организации и проведения занятий по лёгкой атлетике на открытом воздухе.	ОПК-16
		13. Образовательное, воспитательное, оздоровительное и прикладное значение занятий лёгкой атлетикой	ОПК-16
		14. История возникновения лёгкой атлетики.	ОПК-16
		15. История лёгкой атлетики в дореволюционной России.	ОПК-16
		16. История развития лёгкой атлетики в СССР, возрождающейся и современной России.	ОПК-16
		17. Выдающиеся легкоатлеты – участники Олимпийских игр; чемпионатов Мира и Европы, СССР; и наиболее титулованных в современной России, Ставропольского края.	ОПК-15
		18. Эволюцию техники легкоатлетических упражнений.	ОПК-16
		19. Эволюцию олимпийской программы по видам лёгкой атлетики.	ОПК-16
		20. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге, механизм отталкивания. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	ОПК-16
		21. Обязанности судей по спортивной ходьбе.	ОПК-15
		22. Права и обязанности стартера.	ОПК-15
		23. Права и обязанности помощника стартера.	ОПК-15
		24. Особенности организации, проведения и судейства соревнований в беге по пересеченной местности (кроссовый и горный бег).	ОПК-15

		25. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в закрытых помещениях.	ОПК-15
		26. Варианты расстановки стартовых колодок/станков при использовании с низкого старта спринтеров и барьеристов.	ОПК-2
		27. Способами и методикой нанесения предварительных разметок в эстафетном беге, прыжках в длину и высоту с разбега, метаниях с прямолинейного разбега.	ОПК-3
		28. Обязанности судей на финише.	ОПК-15
		29. Обязанности судей хронометристов.	ОПК-15
		30. Обязанности главного судьи.	ОПК-15
		31. Методика обучения технике спортивной ходьбы.	ОПК-3
		32. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.	ОПК-3
		33. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.	ОПК-3
		34. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки в эстафете 4x100 м.	ОПК-3
		35. Методика обучения технике барьерного бега.	ОПК-3
		36. Методика обучения технике бега с препятствиями на 3000 м.	ОПК-3
		37. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	ОПК-3
		38. Построением и основными требованиями к проведению подготовительной части занятия легкоатлетической направленности.	ОПК-3
		39. Построением и основными требованиями к проведению основной части занятия легкоатлетической направленности.	ОПК-3
		40. Построением и основными требованиями к проведению заключительной части занятия легкоатлетической направленности.	ОПК-3
		41. Методикой обучения технике низкого старта.	ОПК-3
		42. Методикой обучения технике кроссового бега по пересеченной местности.	ОПК-3
		43. Построением и основными требованиями к проведению специальных беговых упражнений.	ОПК-3
		44. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат.	ОПК-16
		45. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Оценку уровня технического мастерства.	ОПК-16
		46. Кинематические и динамические характеристики, их значение для становления	ОПК-16

		техники в легкоатлетических видах.	
		47. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков: углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ.	ОПК-16
		48. Основы техники метаний: динамические и кинематические характеристики движений в различных метаниях; сходство и различия в технике метаний; главная и частная задачи фаз метаний.	ОПК-16
		49. Сходство и различие в технике толкания ядра со скачка и с поворота.	ОПК-3
		50. Обучение как педагогический процесс, основные понятия: «метод», «методический прием», «методика».	ОПК-16
Тестовые задания 3-й семестр			
ПРЫЖКИ			
1	а)	Отметьте правильный ответ На Олимпийских играх в Мехико, 1968 г был показан феноменальный результат в прыжках в длину с разбега (8,90 м), названный «прыжком в XXI век», который до сих пор является олимпийским рекордом и вторым результатом в истории прыжков в длину. Его установил: а) Боб Бимон (США) б) Игорь Тер-Ованесян (СССР) в) Джесси Оуэнс (США) г) Майк Пауэлл (США)	ОПК-16
2	б)	Фазой техники, определяющей название способа прыжка в длину с разбега, является: а) разбег б) полёт в) отталкивание г) приземление	ОПК-3
3	б)	При не засчитанной попытке в прыжке в длину с разбега судья поднимает _____ флажок а) белый б) красный в) синий г) зелёный	ОПК-15

4	а)	При засчитанной попытке в прыжке в длину судья поднимает _____ флажок а) белый б) красный в) синий г) зелёный	ОПК-15
5	в)	Все легкоатлетические прыжки, выполняемые с разбега, относятся к видам спорта имеющим: а) циклическую структуру движений б) ациклическую структуру движений в) смешанную структуру движений	ОПК-16
6	б)	Основным (главным) звеном в технике всех легкоатлетических прыжков является: а) разбег б) отталкивание в) полёт г) приземление	ОПК-16
7	а), б), в)	Выберите из всех предложенных способов выполнения легкоатлетических прыжков, способы, относящиеся к прыжку в длину с разбега: а) «согнув ноги» б) «прогнувшись» в) «ножницы» г) «волна» д) «перекат» е) «перешагивание» э) «перекидной» ж) «фосбери-флоп»	ОПК-3
8	а)	Отметьте правильный ответ В истории развития техники тройного прыжка с разбега наблюдалось три варианта. Официально утверждён с 1908 года и записан в правилах ИААФ _____ вариант. а) шотландский «скачок-шаг-прыжок» б) греческий «шаг-шаг-прыжок» в) ирландский «скачок-скачок-прыжок»	ОПК-16

9	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
10	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
11	в)	Отметьте правильный ответ Основным (главным) звеном в технике всех легкоатлетических прыжков является _____ а) исходное положение б) разбег в) отталкивание г) полетная часть д) приземление	ОПК-3
12	б)	Отметьте правильный ответ Оптимальный угол вылета в прыжках в длину должен находиться в пределах _____ градусов а) 75 б) 22 в) 45 г) 14	ОПК-3
13	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
14	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости	ОПК-2

		г) координации д) гибкости	
15	а), д), и), л)	В состав лёгкой атлетики входят следующие виды прыжков: а) в высоту б) «согнув ноги» в) «волна» г) «перешагивание» д) в длину е) «прогнувшись» ж) «перекат» з) «ножницы» и) тройной к) «перекидной» л) прыжок с шестом м) «фосбери-флоп»	ОПК-16
16	в высоту	Цель разбега в прыжках в _____ – набрать оптимальную горизонтальную скорость, точно попасть толчковой ногой на место отталкивания и подготовиться к отталкиванию.	ОПК-16
17	в длину	Цель разбега в прыжках _____ – набрать к моменту отталкивания максимальную горизонтальную скорость, точно попасть толчковой ногой на место отталкивания и подготовиться к отталкиванию.	ОПК-16
18	длину	Цель полёта в прыжках в _____ – сохранить равновесие тела и подготовиться к приземлению.	ОПК-16
19	отталкивания	Цель _____ – изменение направления движения ОЦМ тела.	ОПК-16
20	е)	Международная федерация легкой атлетики (ИААФ) запретила использование способа «_____» в прыжках в длину из-за опасности получения травмы. а) «волна» б) «перешагивание» в) «фосбери-флоп» г) «перекат» д) «перекидной» е) «сальто»	ОПК-3

21	б)	Отметьте правильный ответ В тройном прыжке с разбега первым выполняется _____ а) шаг б) скачок в) прыжок	ОПК-2
22	а)	Отметьте правильный ответ В тройном прыжке с разбега вторым по счёту выполняется _____ а) шаг б) скачок б) прыжок	ОПК-2
23	б)	Отметьте правильный ответ В тройном прыжке с разбега последним выполняется _____ а) шаг б) скачок б) прыжок	ОПК-3
24	а), г)	Отметьте правильные ответы К легкоатлетическим прыжкам относят: а) прыжки в длину с разбега б) прыжки через препятствия в) прыжки через скакалку г) тройной прыжок в длину с разбега	ОПК-2
25	а), в)	Отметьте правильные ответы К способам прыжков в длину с разбега относят: а) согнув ноги б) перешагивание в) прогнувшись в) перекидной	ОПК-2
26	г)	Отметьте правильный ответ	ОПК-3

		Сколько способов прыжков в длину с разбега в арсенале у мужчин: а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д) 5	
27	в)	Отметьте правильный ответ Каким способом Р. Бимон совершил прыжок в XXI век: а) «согнув ноги» б) «прогнувшись» в) «ножницы» г) «ножниц в сочетании с прогнувшись»	ОПК-16
28	а)	Отметьте правильный ответ Легкоатлет, специализирующийся в прыжках в длину, способен показать достаточно высокий результат в беге на _____ а) короткие дистанции б) средние дистанции в) длинные дистанции г) сверхдлинные дистанции	ОПК-2
29	б)	Отметьте правильный ответ Фазой техники, определяющей способ прыжка в длину, является: а) разбег б) полёт в) отталкивание г) приземление	ОПК-3
30	а), г)	Отметьте правильные ответы Приземление в прыжках в длину с разбега верно, в случае если выполнено: а) с «наездом» на пятки	ОПК-3

		б) на прямые ноги в) на область таза с опорой на руки сзади г) с падением в сторону	
31	б), в)	Отметьте правильные ответы В полетной части прыжка в длину с разбега способом «ножницы» спортсмен выполняет _____ шага. а) 1,5 б) 2,5 в) 3,5 г) 4,5	ОПК-3
МЕТАНИЯ			
Мяч, граната, копье			
1	а)	Вес женской легкоатлетической гранаты составляет _____ грамм. а) 500 б) 700 в) 600 г) 800	ОПК-3
2	в)	Метание малого мяча с разбега на дальность относится к легкоатлетическим метаниям, имеющим _____ структуру движений. а) циклическую б) ациклическую в) смешанную	ОПК-3
3	в)	Метание гранаты с разбега на дальность относится к легкоатлетическим метаниям, имеющим _____ структуру движений. а) циклическую б) ациклическую в) циклическо-ациклическую структуру движений (смешанную)	ОПК-3
4	а)	В 1912 году на Олимпийских играх в Стокгольме была сделана попытка внедрить идею древних греков о гармоничном развитии атлетов, с этой целью метатели должны были метать копье: а) поочередно правой и левой рукой	ОПК-16

		б) на дальность и в цель в) одновременно двумя руками	
5	в)	Ведущим (главным) звеном в технике всех легкоатлетических метаний является: а) исходное положение и держание снаряда б) разбег в) финальное усилие г) торможение и сохранение равновесия	ОПК-16
6	б), г)	Легкоатлетическими снарядами, обладающими ярко выраженными аэродинамическими свойствами, являются: а) молот б) копье в) граната г) диск д) ядро	ОПК-3
7	а), б)	Дальность полёта всех легкоатлетических снарядов зависит от двух основных факторов, которыми являются: а) начальная скорость вылета б) оптимальный угол вылета в) скорость в разбеге г) длина разбега	ОПК-3
8	б)	При не засчитанной попытке в метании копья судья поднимает _____ флажок. а) белый б) красный в) синий г) зелёный	ОПК-15
9	а)	При засчитанной попытке в метании копья судья поднимает ... флажок а) белый б) красный в) синий г) зелёный	ОПК-15
10	а), г)	Граната метается в сектор/коридор: а) 29°	ОПК-15

		б) 34.92° в) 40° г) 10-метровый коридор д) другое.....											
11	а)	Вес малого мяча для метания на дальность _____ грамм: а) 140 гр б) 200 гр в) 300 гр г) 500 гр	ОПК-15										
12	б)	Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет _____ грамм а) 500 б) 700 в) 600 г) 800	ОПК-15										
13	1 – В; 2 – Г; 3 – Б; 4 – А; 5 – Д	Расположите легкоатлетические снаряды в соответствии с их весовыми характеристиками в граммах <table><tr><td>1. Малый мяч</td><td>А. 500 грамм</td></tr><tr><td>2. Женское копьё</td><td>Б. 800 грамм</td></tr><tr><td>3. Мужское копьё</td><td>В. 140 грамм</td></tr><tr><td>4. Женская граната</td><td>Г. 600 грамм</td></tr><tr><td>5. Мужская граната</td><td>Д. 700 грамм</td></tr></table>	1. Малый мяч	А. 500 грамм	2. Женское копьё	Б. 800 грамм	3. Мужское копьё	В. 140 грамм	4. Женская граната	Г. 600 грамм	5. Мужская граната	Д. 700 грамм	ОПК-15
1. Малый мяч	А. 500 грамм												
2. Женское копьё	Б. 800 грамм												
3. Мужское копьё	В. 140 грамм												
4. Женская граната	Г. 600 грамм												
5. Мужская граната	Д. 700 грамм												
14	а)	Отметьте правильный ответ Снижение аэродинамических свойств копья за счёт смещения ОЦМ на 4 см вперёд было вызвано _____ а) безопасностью проведения соревнований б) зрелищностью полёта копья в) обязательным условием первоначального касания грунта наконечником копья г) увеличением дальности полёта копья	ОПК-15										
15	а)	Отметьте правильный ответ Отведение руки с копьём начинается во второй половине разбега с момента выполнения _____ броскового шага. а) первого	ОПК-3										

		б) второго в) третьего «скрестного» г) четвёртого «стопорящего»											
16	1: держание копья, исходное положение 2: предварительный разбег 3: отведение копья 4: «скрестный» шаг 5: «стопорящий» шаг 6: финальное усилие 7: торможение	Установите последовательность выполнения элементов техники метания копья 1: держание копья, исходное положение 2: предварительный разбег 3: отведение копья 4: «скрестный» шаг 5: «стопорящий» шаг 6: финальное усилие 7: торможение	ОПК-3										
17	а)	Отметьте правильный ответ Угол образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта определяется как угол _____ а) вылета снаряда б) местности в) атаки	ОПК-16										
18	1 – В; 2 – Г; 3 – А; 4 – Б	<table><tr><td colspan="2">Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками</td></tr><tr><td>1. угол вылета</td><td>А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом</td></tr><tr><td>2. высота выпуска снаряда</td><td>Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя</td></tr><tr><td>3. угол местности</td><td>В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта</td></tr><tr><td>4. начальная скорость вылета снаряда</td><td>Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора</td></tr></table>	Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками		1. угол вылета	А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом	2. высота выпуска снаряда	Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя	3. угол местности	В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта	4. начальная скорость вылета снаряда	Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора	ОПК-16
Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками													
1. угол вылета	А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом												
2. высота выпуска снаряда	Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя												
3. угол местности	В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта												
4. начальная скорость вылета снаряда	Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора												

19	а)	Отметьте правильный ответ У сильнейших метателей копья улучшение результата за счёт выполнения разбега возможно в пределах _____ метров. а) 25-30 б) 5-10 в) 10-15	ОПК-16
20	Р финальное усилие	Отметьте правильный ответ Наиболее сложной, с позиций управления движениями, частью легкоатлетических метаний является _____ а) разбег б) торможение в) финальное усилие г) исходное положение и держание снаряда	ОПК-16
21	Р диск Р ядро Р молот а), б), в)	Отметьте правильные ответы Из круга метают следующие легкоатлетические снаряды: а) диск б) ядро в) молот г) граната д) мяч е) копье	ОПК-15
22	а)	Отметьте правильный ответ Выбор способа хвата копья зависит от способа его отведения и от удобства действий. Существует _____ варианта хвата. а) два б) три в) четыре	ОПК-16
23	а)	Отметьте правильный ответ Мужчины метают копье весом _____ грамм а) 800 б) 700 в) 600 г) 500	ОПК-15

24	R 600	Отметьте правильный ответ Женщины метают копье весом _____ грамм а) 600 б) 800 в) 700 г) 500	ОПК-15
25	заключительную	Разбег в метании копья условно делится на две части: предварительную и	ОПК-16
26	б)	Отметьте правильный ответ В разбеге, рука с копьем выпрямляется полностью на _____ бросковом шаге а) первом б) втором в) «скрестном» г) «стопорящем»	ОПК-3
27	в)	Отметьте правильный ответ В метании копья (из всех бросковых шагов) самым длинным является _____ бросковый шаг а) первый б) второй в) третий «скрестный» г) четвёртый «стопорящий»	ОПК-3
28	г)	Отметьте правильный ответ В метании копья, самым коротким бросковым шагом является _____ шаг а) первый б) второй в) третий «скрестный» г) четвёртый «стопорящий»	ОПК-3
29	г)	Отметьте правильный ответ Единственным из бросковых шагов, в котором отсутствует фаза полёта, является _____ шаг а) первый	ОПК-3

		б) второй в) третий «скрестный» г) четвёртый «стопорящий»	
30	а)	Отметьте правильный ответ Во всех видах метаний, сохранение устойчивого положения с одновременным гашением скорости движения тела метателя является основной целью _____ а) торможения б) финального усилия в) предварительного разбега г) заключительной части разбега	ОПК-3
31	а)	Отметьте правильный ответ В метании копья предварительный разбег выполняется в _____ темпе а) равноускоренном б) равномерном в) максимальном г) медленном	ОПК-3
32	б)	Отметьте правильный ответ Полное отведение руки с копьем (любым способом) завершается на _____ бросковом шаге. а) первом б) втором в) третьем «скрестном» г) четвертом «стопорящем»	ОПК-3
33	б)	Отметьте правильный ответ Основной целью выполнения «скрестного» шага в метании копья является _____ а) повышение частоты движений б) обгон снаряда нижними звеньями тела метателя в) увеличение скорости разбега	ОПК-3
34	б)	Отметьте правильный ответ В метании копья передача количества движений от нижних звеньев тела верхним возникает в следствие быстрой постановки левой ноги на опору в _____	ОПК-16

		бросковом шаге а) «скрестном» б) «стопорящем» в) втором г) первом	
35	а)	Отметьте правильный ответ Фаза финального усилия является _____ звеном техники метания копья а) главным б) второстепенным в) равноценным по отношению к остальным г) существенным, но не главным	ОПК-3
36	а)	Отметьте правильный ответ Фаза финального усилия является _____ звеном техники всех видов метаний. а) главным б) существенным, но не главным в) второстепенным г) равноценным по отношению к остальным	ОПК-3
37	в)	Сколько способов отведения копья (гранаты) существует: а) 1 б) 2 в) 3 г) 4	ОПК-3
38	а), б), в)	Перечислите способы отведения копья (гранаты): а) вперёд-вниз-назад б) вверх-назад в) прямо-назад г) друой.....	ОПК-3
39	а)	Отметьте правильный ответ Правильное держание легкоатлетической гранаты осуществляется _____ _____ а) за дальний конец ручки	ОПК-3

		б) за всю ручку, посередине в) за ручку, ближе к корпусу гранаты	
40	б)	Отметьте правильный ответ Во всех легкоатлетических метаниях, фаза, в которой осуществляется при помощи ног передача количества набранной энергии снаряду, называется _____ а) торможением б) финальным усилием в) разбегом	ОПК-3
41	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
42	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
43	б)	Отметьте правильный ответ Вращение с диском метатель выполняет из ограниченного пространства (круг диаметром 2,5 м) на _____ а) один оборот б) полтора оборота в) два оборота	ОПК-3
44	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
45	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации	ОПК-2

		д) гибкости	
46	б)	Отметьте правильный ответ В разбеге, рука с копьем выпрямляется полностью на _____ бросковом шаге. а) первом б) втором в) третьем г) четвёртом	ОПК-3
47	г)	Отметьте правильный ответ Единственным из бросковых шагов в котором отсутствует фаза полёта является _____ шаг а) первый б) второй в) третий (скрестный) г) четвёртый (стопорящий)	ОПК-3
48	а), б)	Отметьте правильный ответ Легкоатлетическими снарядами, обладающими ярко выраженными аэродинамическими свойствами, являются ... а) диск б) копье в) граната г) молот д) ядро	ОПК-3
49	а), б)	Отметьте правильные ответы Дальность полёта копья зависит от двух основных факторов, которыми являются ... а) начальная скорость вылета снаряда б) оптимальный угол вылета снаряда в) максимальная скорость в разбеге г) длина разбега д) рациональное сочетание длин бросковых шагов	ОПК-16
50			
Диск, молот			

1	финального	Впишите пропущенное название С момента принятия двухопорного положения в метании диска начинается фаза _____ усилия	ОПК-3
2	а)	Первую золотую олимпийскую медаль в истории советского спорта на летних Играх XV Олимпиады в Хельсинки (Финляндия) завоевала: а) Нина Пономарева (Ромашкова) – метание диска б) Галина Зыбина – толкание ядра в) Александра Чудина – метание копья г) Дана Затопкова – метание копья	ОПК-16
3	в)	Ведущим (главным) звеном в технике всех легкоатлетических метаний является: а) исходное положение и держание снаряда б) разбег в) финальное усилие г) торможение и сохранение равновесия	ОПК-3
4	б), г)	Легкоатлетическими снарядами, обладающими ярко выраженными аэродинамическими свойствами, являются: а) молот б) копье в) граната г) диск д) ядро	ОПК-3
5	а), б)	Дальность полёта всех легкоатлетических снарядов зависит от двух основных факторов, которыми являются: а) начальная скорость вылета б) оптимальный угол вылета в) скорость в разбеге г) длина разбега	ОПК-3
6	б)	При не засчитанной попытке в метании диска судья поднимает _____ флажок. а) белый б) красный в) синий г) зелёный	ОПК-15

7	б)	При засчитанной попытке в метании диска судья поднимает _____ флажок. а) красный б) белый в) зелёный г) синий	ОПК-15														
8	1 – Б; 2 – Г; 3 – Б; 4 – Г; 5 – А; 6 - В	Расположите легкоатлетические снаряды в соответствии с их весовыми характеристиками <table><tr><td>1. Женское ядро</td><td>А. 1 кг</td></tr><tr><td>2. Мужское ядро</td><td>Б. 4 кг</td></tr><tr><td>3. Женский молот</td><td>В. 2 кг</td></tr><tr><td>4. Мужской молот</td><td>Г. 7.260 кг</td></tr><tr><td>5. Женский диск</td><td>Д. 5 кг</td></tr><tr><td>6. Мужской диск</td><td>Е. 3 кг</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr></table>	1. Женское ядро	А. 1 кг	2. Мужское ядро	Б. 4 кг	3. Женский молот	В. 2 кг	4. Мужской молот	Г. 7.260 кг	5. Женский диск	Д. 5 кг	6. Мужской диск	Е. 3 кг			ОПК-15
1. Женское ядро	А. 1 кг																
2. Мужское ядро	Б. 4 кг																
3. Женский молот	В. 2 кг																
4. Мужской молот	Г. 7.260 кг																
5. Женский диск	Д. 5 кг																
6. Мужской диск	Е. 3 кг																
9	а)	Отметьте правильный ответ Первым спортсменом в мире, применившим в 1976 году технику толкания ядра с поворота был _____ а) А. Барышников б) У. Тиммерман в) Д. Лонг г) П.О-Брайен д) Ч. Фонвилл	ОПК-16														
10	а)	Отметьте правильный ответ По структуре движений толкание ядра, метание диска, метание молота и метание «веса» относятся к _____ видам лёгкой атлетики. а) циклическим б) ациклическим в) смешанным	ОПК-16														
11	а)	Отметьте правильный ответ Угол образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта определяется как угол _____ а) вылета снаряда	ОПК-16														

		б) местности в) атаки									
12	1 – В; 2 – Г; 3 – А; 4 – Б	Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками <table><tr><td>1. угол вылета</td><td>А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом</td></tr><tr><td>2. высота выпуска снаряда</td><td>Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя</td></tr><tr><td>3. угол местности</td><td>В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта</td></tr><tr><td>4. начальная скорость вылета снаряда</td><td>Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора</td></tr></table>	1. угол вылета	А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом	2. высота выпуска снаряда	Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя	3. угол местности	В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта	4. начальная скорость вылета снаряда	Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора	ОПК-3
1. угол вылета	А: угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом										
2. высота выпуска снаряда	Б: скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя										
3. угол местности	В: угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта										
4. начальная скорость вылета снаряда	Г: расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора										
13	1: держание снаряда 2: исходное положение 3: предварительные действия для входа в поворот 4: поворот 5: двухопорное положение 6: финальное усилие 7: торможение	Определите последовательность выполнения элементов техники метания диска 1: держание снаряда 2: исходное положение 3: предварительные действия для входа в поворот 4: поворот 5: двухопорное положение 6: финальное усилие 7: торможение	ОПК-3								
14	в)	Отметьте правильный ответ Наиболее сложной, с позиций управления движениями, частью легкоатлетических метаний является _____ а) разбег б) торможение в) финальное усилие	ОПК-3								

		г) исходное положение и держание снаряда	
15	б)	Отметьте правильный ответ Во всех легкоатлетических метаниях запрещено использование перчаток, за исключением метания _____ а) диска б) молота в) копья г) ядра д) гранаты	ОПК-15
16	а), б)	Отметьте правильные ответы Заградительная сетка устанавливается для метаний _____ а) диска б) молота в) копья г) гранаты д) ядра	ОПК-15
17	Р диск Р ядро Р молот а), б), в)	Отметьте правильные ответы Из круга метают следующие легкоатлетические снаряды: а) диск б) ядро в) молот г) граната д) мяч е) копье	ОПК-15
18	а)	Отметьте правильный ответ Диаметр круга для метания молота составляет _____ м. а) 2.13,5 б) 2.50,0 в) 3.00,0	ОПК-15
19	б)	Отметьте правильный ответ Диаметр круга для метания диска составляет _____ м. а) 2.13,5 б) 2.50,0	ОПК-15

		в) 3.00,0	
20	финального	В конечной фазе поворота с диском (момент принятия двухопорного положения) начинается фаза _____ усилия	ОПК-3
21	финального	Впишите пропущенное название В метании диска, с момента принятия спортсменом двухопорного положения начинается фаза _____ усилия.	ОПК-3
22	а)	Отметьте правильный ответ Во всех видах метаний, сохранение устойчивого положения с одновременным гашением скорости движения тела метателя является основной целью _____ а) торможения б) финального усилия в) предварительного разбега г) заключительной части разбега	ОПК-3
23	а)	Отметьте правильный ответ При правильно выполненном повороте, к моменту постановки левой ноги на опору, верхнеплечевой пояс и рука с диском должны _____ а) отставать от движений ног б) опережать движения ног в) находиться в удобном положении для метателя	ОПК-3
24	а)	Отметьте правильный ответ Фаза финального усилия является _____ звеном техники всех видов метаний. а) главным б) существенным, но не главным в) второстепенным г) равноценным по отношению к остальным	ОПК-3
25	а)	Отметьте правильный ответ Вращение диска в полёте необходимо для _____ а) сохранения устойчивого положения диска в воздухе б) увеличения начальной скорости вылета в) обеспечения оптимального угла вылета	ОПК-3
26	б)	По структуре движений метание диска относится к _____ видам лёгкой атлетики.	ОПК-3

		а) циклическим б) ациклическим в) смешанным	
27	б)	По структуре движений метание молота относится к _____ видам лёгкой атлетики а) циклическим б) ациклическим в) смешанным	ОПК-3
28	б)	Отметьте правильный ответ Во всех легкоатлетических метаниях, фаза, в которой осуществляется при помощи ног передача количества набранной энергии снаряду, называется _____ а) торможением б) финальным усилием в) разбегом	ОПК-16
29	а)	Отметьте правильный ответ При выполнении поворота с диском метателю необходимо _____ вертикальные колебания ОЦТ тела и диска. а) снизить б) увеличить в) сохранить	ОПК-16
30	г)	Отметьте правильный ответ Легкоатлетический снаряд, обладающий ярко выраженными аэродинамическими свойствами, который метают из круга называется _____ а) ядро б) молот в) «вес» г) диск	ОПК-15
31	опорной, толчковой	Продолжите предложение: Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется _____	ОПК-2
32	свободной, маховой	Продолжите предложение: Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется _____	ОПК-2
33	б)	Отметьте правильный ответ	ОПК-15

		Вращение с диском метатель выполняет из ограниченного пространства (круг диаметром 2,5 м) на _____ а) один оборот б) полтора оборота в) два оборота	
34	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
35	б)	Продолжите предложение: Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
	а), б)	Отметьте правильный ответ Легкоатлетическими снарядами, обладающими ярко выраженными аэродинамическими свойствами, являются _____ а) диск б) копье в) граната г) молот д) ядро	ОПК-15
ИСТОРИЯ Л.А.			
1	а)	Отметьте правильный ответ Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:	ОПК-3

		а) ведущего звена техники б) основы техники в) элементов техники г) исходного положения	
2	а)	Отметьте правильный ответ Метрическая система мер впервые была введена на Олимпийских играх в: а) Афинах (1896) б) Париже (1900) в) Сент-Луисе (1904) г) Лондоне (1908) д) Стокгольме (1912)	ОПК-16
3	в)	Отметьте правильный ответ По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. В последствие эта дистанция составила 192,27 м и стала называться: а) лье б) миля в) стадия г) марафон д) фут	ОПК-16
4	а)	Отметьте правильный ответ По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. Впоследствии эта дистанция составила 192,27 м и стала называться _____ а) стадия б) лье в) миля г) марафон д) фут	ОПК-16
5	а)	Отметьте правильный ответ Метрическая система мер впервые была введена на Олимпийских играх в _____ а) Афинах (1896) б) Париже (1900) в) Сент-Луисе (1904)	ОПК-16

		г) Лондоне (1908) д) Стокгольме (1912)									
6	1 – Б; 2 – Г; 3 – А; 4 - В	Рсположите выдающихся отечественных легкоатлетов в соответствии с видами лёгкой атлетики в которых они выступали <table><tr><td>1. В. Куц</td><td>А. прыжки в высоту</td></tr><tr><td>2. А. Барышников</td><td>Б. бег на длинные дистанции толкание ядра</td></tr><tr><td>3. В. Бруммель</td><td>В. прыжки с шестом</td></tr><tr><td>4. С. Бубка</td><td>Г. толкание ядра</td></tr></table>	1. В. Куц	А. прыжки в высоту	2. А. Барышников	Б. бег на длинные дистанции толкание ядра	3. В. Бруммель	В. прыжки с шестом	4. С. Бубка	Г. толкание ядра	ОПК-3
1. В. Куц	А. прыжки в высоту										
2. А. Барышников	Б. бег на длинные дистанции толкание ядра										
3. В. Бруммель	В. прыжки с шестом										
4. С. Бубка	Г. толкание ядра										
7	а)	Отметьте правильный ответ Федерацию лёгкой атлетики России (ВФЛА) с1991 по 2012 годы возглавлял а) Балахничёв Валентин Васильевич б) Тягачёв Леонид Васильевич в) Третьяк Вячеслав Александрович г) Мутко Виталий Леонтьевич д) Смирнов Виталий Георгиевич	ОПК-16								
8	а)	Отметьте правильный ответ Олимпийский комитет России с 2010 года возглавил а) Жуков Александр Дмитриевич б) Тягачёв Леонид Васильевич в) Смирнов Виталий Георгиевич г) Васин Владимир Алексеевич д) Мутко Виталий Леонтьевич	ОПК-16								
9	а)	Отметьте правильный ответ Первым руководителем Олимпийского комитета России (1911-1917 г.г.) был а) Срезневский Вячеслав Измайлович б) Тягачёв Леонид Васильевич в) Смирнов Виталий Георгиевич	ОПК-16								

		г) Андрианов Константин Александрович	
10	а)	Отметьте правильный ответ Выдающийся отечественный легкоатлет, многократный рекордсмен мира в прыжках в высоту. В 1964 году на Олимпийских играх в Токио стал победителем с результатом 218 см. а) В. Брумель б) В. Яценко в) В. Воронин г) С. Ключин	ОПК-16
11	в)	Отметьте правильный ответ Советский и украинский спортсмен, двукратный олимпийский чемпион в спринтерском беге. В 1981 году защитил диссертацию "Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высокой квалификации". Первый руководитель украинского Национального олимпийского комитета. а) В. Сапея б) Н. Юшматов в) В. Борзов г) Э. Озолин	ОПК-16
12	б)	Отметьте правильный ответ Впервые российские атлеты приняли участие в Олимпийских играх в _____ году. а) 1896 б) 1912 в) 1936 г) 1952	ОПК-16
13	а)	Отметьте правильный ответ Дебют российских атлетов на Олимпийских играх в Стокгольме (1912 год) принёс команде страны _____ медалей. а) 0 б) 5 в) 10 г) 11	ОПК-16
14	Р бегом на одну	Отметьте правильный ответ	ОПК-16

	стадию	История лёгкой атлетики берёт начало с первых Олимпийских игр Древней Греции (около 776 года до н.э.). На этих Играх лёгкая атлетика была представлена одним видом _____ а) бегом на одну стадию б) толканием ядра в) метанием диска г) прыжком в длину	
15	а)	Отметьте правильный ответ С января 1997 года на каждого легкоатлета попадающего в число 20 лучших в мире заводится специальная удостоверительная карточка – «Элитный клуб атлетов IAAF», в которую заносится информация о _____ а) результатах внесоревновательного допинг контроля б) спортивных достижениях в) месте в мировом рейтинге г) перспективах участия в Олимпийских играх	16
16	б)	Отметьте правильный ответ К международным коммерческим соревнованиям по лёгкой атлетике относится _____ а) Чемпионат мира б) «Бриллиантовая лига ИААФ» в) Летний чемпионат Европы г) Континентальный кубок ИААФ	ОПК-16
17	опорной, толчковой	Нога, опирающаяся на грунт, дорожку, опору называется	ОПК-2
18	свободной, маховой	Нога, свободно перемещающиеся в пространстве называется	ОПК-2
19	б)	Продолжите предложение: Прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	ОПК-2
20	б)	Продолжите предложение:	ОПК-2

		Тройной прыжок в длину с места – это тест для определения уровня развития _____ качеств. а) выносливости б) скоростно-силовых в) гибкости г) координации д) гибкости	
21	один четыре високосным	Вставьте пропущенные слова Олимпийские игры проводятся _____ раз в _____ года по _____ годам.	ОПК-3
22	високосным	Вставьте пропущенное слово Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года по _____ годам.	ОПК-3
23	четыре	Вставьте пропущенное слово Олимпийские игры проводятся один раз в _____ года по високосным. годам.	ОПК-3
24	один	Олимпийские игры проводятся _____ раз(а) в четыре года по високосным. годам.	ОПК-3
25	1) подготовительной (разминка) 2) основной 3) заключительной	Учебно-тренировочное занятие по лёгкой атлетике состоит из трех частей: 1) _____ 2) _____ 3) _____	ОПК-3
26	а)	Здание для тренировки атлетов, спорта, борьбы (греч.) называется – _____ а) палестра б) стадион в) панкратион г) пентагон д) пентатлон	ОПК-16
Вопросы к экзамену			
		1. Основы техники метаний: динамические и кинематические характеристики движений в различных метаниях; сходство и различия в технике метаний; главная и частная задачи фаз метаний.	ОПК-16

	2. Факторы, влияющие на результативность в легкоатлетических прыжках.	ОПК-3
	3. Факторы, влияющие на результативность в легкоатлетических метаниях.	ОПК-3
	4. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	ОПК-3
	5. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	ОПК-3
	6. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».	ОПК-3
	7. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	ОПК-3
	8. Анализ техники прыжка в высоту способом «перекидной».	ОПК-3
	9. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	ОПК-3
	10. Анализ техники метания гранаты, копья.	ОПК-3
	11. Анализ техники толкания ядра различными способами. Сходство и различие в технике толкания ядра со скачка и с поворота.	ОПК-3
	12. Обучение как педагогический процесс, основные понятия: «методика», «метод», «методический прием».	ОПК-3
	13. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы.	ОПК-3
	14. Общая характеристика методов и средств обучения легкоатлетическим упражнениям.	ОПК-3
	15. Общая характеристика специальных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) и их роль в обучении. Применение упражнений из других видов спорта с целью повышения эффективности процесса обучения.	ОПК-16
	16. Техника и меры безопасности профилактики травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.	ОПК-16
	17. Классификация, причины возникновения и меры предупреждения ошибок (соблюдение принципов обучения, рациональный подбор средств, методов и методических приёмов в соответствии с этапом обучения).	ОПК-16
	18. Пути, правила, способы, методические приёмы исправления ошибок.	ОПК-16
	19. Права и обязанности апелляционного жюри.	ОПК-15
	20. Особенности подготовки женщин в лёгкой атлетике, анатомо-физиологические особенности женского организма, особенности тренировки.	ОПК-2
	21. Обработка результатов и определение победителей в различных видах лёгкой атлетики.	ОПК-15
	22. Правила проведения соревнований по метанию молота.	ОПК-15
	23. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с шестом.	ОПК-15

	24. Дать анализ технике толкания ядра способом кругового маха.	ОПК-3
	25. Особенности организации, проведения и судейства соревнований в легкоатлетических многоборьях.	ОПК-15
	26. Дать анализ технике метания молота.	ОПК-3
	27. Дать анализ технике прыжка в высоту с шестом.	ОПК-3
	28. Методика обучения технике толкания ядра способом кругового маха.	ОПК-3
	29. Методика обучения всеми способами отведения снаряда при использовании прямолинейного разбега в метаниях.	ОПК-3
	30. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги»	ОПК-3
	31. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.	ОПК-3
	32. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	ОПК-3
	33. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	ОПК-3
	34. Методика обучения технике метания гранаты.	ОПК-3
	35. Методика обучения технике метания копья.	ОПК-3
	36. Методика обучения технике толкания ядра способом спиной в направлении толкания.	ОПК-3
	37. Методика обучения технике метания диска.	ОПК-3
	38. Методика обучения технике прыжка в длину «прогнувшись»	ОПК-3
	39. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы».	ОПК-3
	40. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат.	ОПК-16
	41. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Оценку уровня технического мастерства.	ОПК-16
	42. Кинематические и динамические характеристики, их значение для становления техники в легкоатлетических видах.	ОПК-16
	43. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков: углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ.	ОПК-16
	44. Основы техники метаний: динамические и кинематические характеристики движений в различных метаниях; сходство и различия в технике метаний; главная и частная задачи фаз метаний.	ОПК-16

		45. Сходство и различие в технике толкания ядра со скачка и с поворота.	ОПК-16
		46. Права и обязанности апелляционного жюри.	ОПК-15
		47. Оформления «Карточки участников соревнований» по легкой атлетике.	ОПК-15
		48. Оборудование мест соревнований по прыжкам с шестом.	ОПК-15
		49. Обработка результатов и определение победителей в различных видах лёгкой атлетики.	ОПК-15
		50. Особенности подготовки женщин в лёгкой атлетике, анатомо-физиологические особенности женского организма, особенности тренировки.	ОПК-2
		51. Правила проведения соревнований по метанию молота.	ОПК-15
		52. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с шестом.	ОПК-15
		53. Дать анализ технике толкания ядра способом кругового маха.	ОПК-3
		54. Особенности организации, проведения и судейства соревнований в легкоатлетических многоборьях.	ОПК-15
		55. Дать анализ технике метания молота.	ОПК-3
		56. Дать анализ технике прыжка в высоту с шестом.	ОПК-3
		57. Методика обучения технике толкания ядра способом кругового маха.	ОПК-3
		58. Методика обучения всем способам отведения снаряда при использовании прямолинейного разбега в метаниях.	ОПК-3

2. Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

3.2. Критерии оценивания компетенций при принятии экзамена

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 2 вопроса. Критериями оценки знаний на вопросы является их глубина, полнота и развернутость ответа; точность формулируемых определений и понятий; понимание сущности вопроса и логика построения ответа; умение проецировать теорию вопроса на практику, подкреплять свой ответ знаниями из смежных дисциплин; знание основной и дополнительной литературы.

Для подготовки по билету отводиться 20 минут.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования конспектами лекций и справочной литературой.

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме владеет знаниями о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки. Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора. Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта. Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся. Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий. Анализирует материально-техническую и финансовую составляющие обеспечения физкультурно-спортивных

мероприятий и соревнований. Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности. Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности. Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки; средствах, методах и приемах обучения видам лёгкой атлетики, организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; методах, средствах и методических приемах базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся; для проведения занятий с демонстрацией основ техники легкоатлетических упражнений и физкультурно-спортивных мероприятий; о материально-технической и финансовой составляющих обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; об основных документах, необходимых для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; о современных информационных технологиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет общее представление о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки; о средствах, методах и приемах обучения легкоатлетическим видам, организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; об основах техники легкоатлетических видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий; о материально-технической и финансовой составляющих обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; об основных документах, необходимых для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; о информационных технологиях и принципах их работы в профессиональной деятельности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет фрагментарные знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки; демонстрирует слабые знания о средствах, методах и приемах обучения легкоатлетическим видам, в организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Осуществляет проведение занятий с со слабой демонстрацией основ техники легкоатлетических видов и физкультурно-спортивных мероприятий. Не умеет составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; использовать современные информационные технологии и не понимает принципы их работы в профессиональной деятельности.