

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

**Ю.Д. Офицеров, В.М. Осипов**

В выборке из диагностического комплекса специальности 033100 – «Физическая культура» по дисциплине «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды. Легкая атлетика» представлено 20 заданий разных тестовых форм. Задания могут быть использованы в текущей, итоговой диагностике и проверке остаточных знаний и умений.

*Ключевые слова и словосочетания:* дерево банка тестовых заданий, спецификация.

Код дисциплины по ГОС ВПО – ДПП.Ф.16. Используются задания различных форм и уровней сложности. Дидактические единицы отражают содержание ГОС ВПО специальности 030100 «Педагог по физической культуре». Подуровни, сформулированные автором, нацелены на конкретизацию содержания дидактических единиц.

### **ВЫПИСКА из ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Специальность 030100 – Физическая культура

Степень (квалификации) – педагог по физической культуре

Утвержден «31» января 2005 г.

Номер гос. регистрации: № 711 пед/сп (новый)

#### **Обязательный минимум содержания дисциплины «Легкая атлетика»**

Индекс	Основные дидактические единицы дисциплины	Всего часов
ДПП.Ф.16	<i>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды</i> Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических видов. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	

	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Урок легкой атлетики в школе. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.	
--	---	--

**Выписка из Профессиональной образовательной программы факультета**

Наименование дисциплины по учебному плану – «Базовые физкультурно-спортивные виды. Легкая атлетика»

Код дисциплины по учебному плану – ДПП.Ф.16

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость дисциплины	458	1-й, 3-й, 6-й, 7-й
Лекционные занятия	10 + 10 + 10 + 10	1-й, 3-й, 6-й, 7-й
Практические занятия		
Лабораторные занятия	60 + 62 + 60 + 28	1-й, 3-й, 6-й, 7-й
Вид итогового контроля	зачет; экзамен	1-й, 3-й, 6-й, 7-й
Самостоятельная работа студента	208	1-й, 3-й, 6-й, 7-й

**СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТЕСТОВЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**Тематическая структура**

1. История развития легкой атлетики.
2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.
3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
4. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
5. Основы техники легкоатлетических видов.
6. Урок легкой атлетики в школе.

**Содержание тестовых материалов**

**1. История развития легкой атлетики**

**1. Задание {{ 2 }} ТЗ № 2**

*На Олимпиаде 1980 года впервые бег на 400 м выиграл российский спортсмен:*

- В. Борзов;
- В. Маркин;
- А. Игнатъев;
- Ю. Борзаковский.

**2. Задание {{ 34 }} ТЗ № 34**

*Год возникновения легкой атлетики в России:*

- 1978;
- 1888;
- 1896;
- 1791.

**2. Организация, проведение и правила соревнований  
по легкой атлетике**

**3. Задание {{ 1 }} ТЗ № 1**

*Перед линией финиша на дорожках стадиона наносятся поперечные линии, образующие клетки, с целью:*

- предупреждения о скором финише;
- для красочного оформления финиша;
- определения порядка прихода участников на финише;
- определения расстояния между спортсменами во время финиша.

**4. Задание {{ 3 }} ТЗ № 3**

*Вес мужского диска (кг) –*

**5. Задание {{ 9 }} ТЗ № 9**

*Количество судей хронометристов, фиксирующих время каждого участника в многоборье:*

- 3;
- 4;
- 2;
- 1.

**6. Задание {{ 15 }} ТЗ № 15**

*Максимальная длина дистанции, на которой обязателен низкий старт (м):*

- 150;
- 300;
- 400;

- 500;
- 600.

**7. Задание {{ 19 }} ТЗ № 19**

*Количество участников, допущенных к финалу соревнований в толкании ядра:*

- 8;
- 12;
- финальной части нет.

**8. Задание {{ 20 }} ТЗ № 20**

*Длина зоны разбега в эстафете 4x100 (м):*

- 10;
- 20;
- 15;
- 12.

**9. Задание {{ 30 }} ТЗ № 30**

*Соревнования по семиборью у женщин проводятся:*

- в 2 дня;
- в 3 дня;
- в 1 день;
- 1 вид в день.

**10. Задание {{ 37 }} ТЗ № 37**

*Допустимый попутный ветер при регистрации рекордов в прыжках в длину не должен превышать ... (м/с):*

- 3;
- 2;
- 1;
- 2,5.

**4. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике**

**11. Задание {{ 4 }} ТЗ № 4**

*Использование упрощений как основного средства для повышения функциональных возможностей спортсмена осуществляется в ... периоде тренировки.*

- переходном;
- соревновательном;

- подготовительном;
- предсоревновательном.

**12. Задание {{ 12 }} ТЗ № 12**

*Нагрузка, которую следует считать средней при показаниях пульса:*

- 110 уд/мин;
- 130 уд/мин;
- 160 уд/мин;
- 190 уд/мин.

**13. Задание {{ 16 }} ТЗ № 16**

*Для развития скоростно-силовых качеств в упражнениях с отягощением в одном подходе должно быть количество раз:*

- 2-3;
- 5-8;
- 12-14;
- до отказа.

**14. Задание {{ 21 }} ТЗ № 21**

*Дистанция, на которой спортсмен выполняет субмаксимальную работу:*

- 400 м;
- 800 м;
- 3000 м;
- марафон.

**15. Задание {{ 39 }} ТЗ № 39**

*Наиболее правильный вариант для определения разбега в прыжках в длину:*

- отмерить 10 м, разбежаться и оттолкнуться от бруска;
- отмерить 20 м, разбежаться от бруска и оттолкнуться;
- отмерить разбег, пробежать от бруска в сторону начала разбега и оттолкнуться;
- произвольно выбрать длину разбега, разбежаться и оттолкнуться от бруска.

**16. Задание {{ 58 }} ТЗ № 58**

*Для развития качества быстроты на тренировке применяют ... метод.*

- круговой;
- темповой;
- повторный;
- переменный;
- равномерный.

## **5. Основы техники легкоатлетических видов**

### **17. Задание {{ 31 }} ТЗ № 31**

*Дальность полета копья зависит от:*

- быстрого разбега;
- роста спортсмена;
- финального усилия;
- начальной скорости вылета;
- физической подготовки спортсмена.

### **18. Задание {{ 35 }} ТЗ № 35**

*Оптимальный угол вылета у прыгунов в длину (град):*

- 40;
- 45;
- 24-34;
- 19-24.

## **6. Урок легкой атлетики в школе**

### **19. Задание {{ 13 }} ТЗ № 13**

*Последовательность выполнения упражнений в одном занятии:*

- : на силу;
- : на технику;
- : на быстроту;
- : на выносливость.

### **20. Задание {{ 56 }} ТЗ № 56**

*В учебной программе общеобразовательной школы обучают прыжкам в длину способом ... .*

## **TEST TASKS ON THE DISCIPLINE «TRACK AND FIELD ATHLETICS»**

**Yu.D. Ofitserov, V.M. Osipov**

In the sampling of a diagnostic complex by the discipline “Base and new kinds of physical training and sports. Track and field athletics” and specialty “Physical training” there are 20 tasks of different test forms developed according to the AST-Center ideology. The tasks can be used in current and concluding diagnostics as well as in examination of residual knowledge and abilities of students.

Key words: tree of test task bank, specification.

---