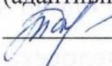



**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
кафедра физического воспитания и адаптивной физкультуры**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
 /О.Ю. Тарасова/
«28» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой физического
воспитания и адаптивной физической
культуры  А.А. Марченко/
«28» мая 2025 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная/заочная
Год начала подготовки	2025

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
ОПК-1	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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК-1.2	Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний
ОПК-6.	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.
ОПК-6.3	Использует средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации
ПК-1	Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания
ПК-1.2	Проводит занятия по инклюзивному физкультурно-спортивному воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов

2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
ОПК-1	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ОПК-1.2	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ОПК-6.	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов

	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ОПК-6.3	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ПК-1	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ПК-1.2	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
Всего		150 заданий

3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант																								
1.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>1. Соответствие видов лёгкой атлетики и основных мышечных групп, участвующих в движении.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид лёгкой атлетики</th> <th colspan="2">Основные мышцы, участвующие в движении</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Бег на длинные дистанции</td> <td>А</td> <td>Икроножные, ягодичные, квадрицепсы, сердечная мышца</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Метание диска</td> <td>В</td> <td>Широчайшие спины, дельтовидные, трицепсы, пресс</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Прыжок в длину</td> <td>С</td> <td>Бицепсы бедра, икроножные, четырёхглавые бедренные, поясничные</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Ходьба спортивная</td> <td>Д</td> <td>Икроножные, камбаловидная, ягодичные, поясничная область</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Толкание ядра</td> <td>Е</td> <td>Дельтовидные, грудные, широчайшие спины, трицепсы, пресс</td> </tr> </tbody> </table>	Вид лёгкой атлетики		Основные мышцы, участвующие в движении		1	Бег на длинные дистанции	А	Икроножные, ягодичные, квадрицепсы, сердечная мышца	2	Метание диска	В	Широчайшие спины, дельтовидные, трицепсы, пресс	3	Прыжок в длину	С	Бицепсы бедра, икроножные, четырёхглавые бедренные, поясничные	4	Ходьба спортивная	Д	Икроножные, камбаловидная, ягодичные, поясничная область	5	Толкание ядра	Е	Дельтовидные, грудные, широчайшие спины, трицепсы, пресс	1-А, 2-В, 3-С, 4-Д, 5-Е
Вид лёгкой атлетики		Основные мышцы, участвующие в движении																									
1	Бег на длинные дистанции	А	Икроножные, ягодичные, квадрицепсы, сердечная мышца																								
2	Метание диска	В	Широчайшие спины, дельтовидные, трицепсы, пресс																								
3	Прыжок в длину	С	Бицепсы бедра, икроножные, четырёхглавые бедренные, поясничные																								
4	Ходьба спортивная	Д	Икроножные, камбаловидная, ягодичные, поясничная область																								
5	Толкание ядра	Е	Дельтовидные, грудные, широчайшие спины, трицепсы, пресс																								
2.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>2. Соответствие типов тренировок и целей занятий.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Тип тренировки</th> <th colspan="2">Цели занятия</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Интервальная тренировка</td> <td>А</td> <td>Развитие максимальной скорости и анаэробной выносливости</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Круговая тренировка</td> <td>В</td> <td>Комплексное развитие силы, гибкости, аэробной и анаэробной выносливости</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Темповая тренировка</td> <td>С</td> <td>Повышение специальной выносливости и экономичности бега</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Силовая тренировка</td> <td>Д</td> <td>Укрепление мускулатуры, повышение силовых показателей</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Растяжка и гибкость</td> <td>Е</td> <td>Увеличение подвижности суставов, профилактика травм</td> </tr> </tbody> </table>	Тип тренировки		Цели занятия		1	Интервальная тренировка	А	Развитие максимальной скорости и анаэробной выносливости	2	Круговая тренировка	В	Комплексное развитие силы, гибкости, аэробной и анаэробной выносливости	3	Темповая тренировка	С	Повышение специальной выносливости и экономичности бега	4	Силовая тренировка	Д	Укрепление мускулатуры, повышение силовых показателей	5	Растяжка и гибкость	Е	Увеличение подвижности суставов, профилактика травм	1-А, 2-В, 3-С, 4-Д, 5-Е
Тип тренировки		Цели занятия																									
1	Интервальная тренировка	А	Развитие максимальной скорости и анаэробной выносливости																								
2	Круговая тренировка	В	Комплексное развитие силы, гибкости, аэробной и анаэробной выносливости																								
3	Темповая тренировка	С	Повышение специальной выносливости и экономичности бега																								
4	Силовая тренировка	Д	Укрепление мускулатуры, повышение силовых показателей																								
5	Растяжка и гибкость	Е	Увеличение подвижности суставов, профилактика травм																								

3.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. Соответствие технических ошибок и способов исправления.</p> <table border="1" data-bbox="507 297 1139 965"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ошибка</th> <th colspan="2">Способы устранения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Раннее выпрямление туловища в спринтерском беге</td> <td>А</td> <td>Акцент на сохранение наклона вперёд до завершения разгона</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Неправильное положение стопы при ходьбе спортивной</td> <td>В</td> <td>Контроль постановки стопы с пятки на носок, соблюдение ритма</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Потеря баланса при толчке ядра</td> <td>С</td> <td>Упражнения на стабилизацию корпуса, укрепление пресса и поясницы</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Недостаточная амплитуда замаха в метании молота</td> <td>Д</td> <td>Работа над техникой маховых движений, увеличение диапазона вращения</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Недостаточно активное движение руками в беге на средние дистанции </td> <td>Е</td> <td>Использование упражнений на активизацию плечевого пояса и синхронизацию движений рук и ног</td> </tr> </tbody> </table>	Ошибка		Способы устранения		1	Раннее выпрямление туловища в спринтерском беге	А	Акцент на сохранение наклона вперёд до завершения разгона	2	Неправильное положение стопы при ходьбе спортивной	В	Контроль постановки стопы с пятки на носок, соблюдение ритма	3	Потеря баланса при толчке ядра	С	Упражнения на стабилизацию корпуса, укрепление пресса и поясницы	4	Недостаточная амплитуда замаха в метании молота	Д	Работа над техникой маховых движений, увеличение диапазона вращения	5	Недостаточно активное движение руками в беге на средние дистанции	Е	Использование упражнений на активизацию плечевого пояса и синхронизацию движений рук и ног	1-А, 2-В, 3-С, 4-Д, 5-Е
Ошибка		Способы устранения																									
1	Раннее выпрямление туловища в спринтерском беге	А	Акцент на сохранение наклона вперёд до завершения разгона																								
2	Неправильное положение стопы при ходьбе спортивной	В	Контроль постановки стопы с пятки на носок, соблюдение ритма																								
3	Потеря баланса при толчке ядра	С	Упражнения на стабилизацию корпуса, укрепление пресса и поясницы																								
4	Недостаточная амплитуда замаха в метании молота	Д	Работа над техникой маховых движений, увеличение диапазона вращения																								
5	Недостаточно активное движение руками в беге на средние дистанции	Е	Использование упражнений на активизацию плечевого пояса и синхронизацию движений рук и ног																								
4.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. Соотнесите виды беговых дистанций с соответствующими классификациями:</p> <table border="1" data-bbox="507 1178 1139 1491"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид дистанции</th> <th colspan="2">Классификация</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>100 метров</td> <td></td> <td>Средние дистанции</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>800 метров</td> <td></td> <td>Длинные дистанции</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1500 метров</td> <td></td> <td>Эстафетные соревнования</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Марафонская дистанция</td> <td></td> <td>Короткие спринтерские дистанции </td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Эстафета 4x100 м</td> <td></td> <td>Ультрадлинные дистанции</td> </tr> </tbody> </table>	Вид дистанции		Классификация		1	100 метров		Средние дистанции	2	800 метров		Длинные дистанции	3	1500 метров		Эстафетные соревнования	4	Марафонская дистанция		Короткие спринтерские дистанции	5	Эстафета 4x100 м		Ультрадлинные дистанции	1 - D 2 - A 3 - A 4 - B 5 - C
Вид дистанции		Классификация																									
1	100 метров		Средние дистанции																								
2	800 метров		Длинные дистанции																								
3	1500 метров		Эстафетные соревнования																								
4	Марафонская дистанция		Короткие спринтерские дистанции																								
5	Эстафета 4x100 м		Ультрадлинные дистанции																								
5.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Определите термин, соответствующий каждому понятию:</p> <table border="1" data-bbox="507 1644 1139 2063"> <thead> <tr> <th colspan="2">Понятие</th> <th colspan="2">Термин</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1. Беговая дисциплина, включающая прохождение препятствий</td> <td>А</td> <td>Прыжок в длину</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Соревнование, проводимое на стадионе с использованием специальных дорожек</td> <td>В</td> <td>Метание копья</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Преодоление горизонтальной плоскости прыжком</td> <td>С</td> <td>Старт-позиция низкого старта</td> </tr> </tbody> </table>	Понятие		Термин		1	1. Беговая дисциплина, включающая прохождение препятствий	А	Прыжок в длину	2	Соревнование, проводимое на стадионе с использованием специальных дорожек	В	Метание копья	3	Преодоление горизонтальной плоскости прыжком	С	Старт-позиция низкого старта	1 - D 2 - E 3 - A 4 - C 5 - B								
Понятие		Термин																									
1	1. Беговая дисциплина, включающая прохождение препятствий	А	Прыжок в длину																								
2	Соревнование, проводимое на стадионе с использованием специальных дорожек	В	Метание копья																								
3	Преодоление горизонтальной плоскости прыжком	С	Старт-позиция низкого старта																								

			двумя ногами одновременно			
		4	Начало забега, когда спортсмен принимает положение лежа на коленях и руках	Д	Барьерный бег	
		5	Техника метательного движения снаряда рукой вперед	Е	Стадионная легкоатлетическая программа	
6.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Расставьте этапы обучения технике бега на короткие дистанции в правильной последовательности. Этапы: 1. Развитие скоростных качеств 2. Разбор техники бега с использованием видеороликов и наблюдением за профессиональными спортсменами 3. Первоначальное ознакомление с правилами и условиями проведения соревнований 4. Развитие координации и силы ног посредством вспомогательных упражнений 5. Закрепление техники на практике, коррекция ошибок под контролем тренера. Варианты ответов:</p> <p>- А) 3 → 2 → 4 → 1 → 5 - В) 1 → 2 → 3 → 4 → 5 - С) 2 → 3 → 1 → 4 → 5 - D) 4 → 1 → 2 → 3 → 5 - E) 3 → 4 → 2 → 1 → 5</p>				А) 3 → 2 → 4 → 1 → 5
7.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Установите правильную последовательность этапов обучения технике прыжков в длину. Этапы: 1. Закрепление навыков выхода на финальный разгон 2. Расширение диапазона и координации движений 3. Развитие взрывной силы и максимальной скорости бега 4. Формирование правильной техники отталкивания и полёта 5. Первоначальное знакомство с элементами техники прыжка Варианты ответов:</p> <p>- А) 5 → 2 → 3 → 4 → 1 - В) 3 → 5 → 2 → 4 → 1 - С) 5 → 3 → 2 → 4 → 1 - D) 1 → 2 → 3 → 4 → 5 - E) 2 → 3 → 5 → 4 → 1</p>				С) 5 → 3 → 2 → 4 → 1
8.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Определите порядок этапов обучения технике метания диска. Этапы: 1. Работа над развитием базовой силы рук и корпуса 2. Усвоение техники раскручивания и замаха 3. Понимание правил и основных положений соревнований 4. Закрепление правильного вращательного движения и завершающей фазы метания 5. Проверка правильности выполнения на практических занятиях с последующей коррекцией ошибок Варианты ответов:</p> <p>- А) 3 → 1 → 2 → 4 → 5 - В) 1 → 2 → 3 → 4 → 5 - С) 3 → 2 → 1 → 4 → 5 - D) 4 → 3 → 1 → 2 → 5</p>				А) 3 → 1 → 2 → 4 → 5

		- E) 2 → 3 → 1 → 4 → 5	
9.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Расположите в правильной последовательности этапы подготовки спортсмена к соревнованиям по кроссу. Этапы: 1. Постепенное увеличение дистанции и объемов тренировок 2. Основы техники бега по пересечённой местности 3. Заключительная фаза подводящих соревнований 4. Ознакомление с особенностями рельефа будущих трасс 5. Закрепление достигнутых результатов и устранение оставшихся ошибок Варианты ответов: - A) 2 → 4 → 1 → 5 → 3 - B) 1 → 2 → 4 → 5 → 3 - C) 4 → 2 → 1 → 5 → 3 - D) 2 → 1 → 4 → 5 → 3 - E) 1 → 4 → 2 → 5 → 3</p>	D) 2 → 1 → 4 → 5 → 3
10.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Распределите этапы обучения технике барьерного бега в правильной последовательности. Этапы: 1. Развитие необходимых физических качеств: силы, скорости, координации 2. Закрепление техники прохождения барьеров в реальных условиях 3. Освоение идеальной траектории перемещения и расчета моментов перехода через барьеры 4. Изучение базового строения барьерного бега и понятий "шаг-вывод" и "шаг-перенос" 5. Первые попытки самостоятельной настройки бега на небольшие дистанции с минимальными техническими ошибками Варианты ответов: - A) 1 → 4 → 3 → 5 → 2 - B) 4 → 1 → 3 → 5 → 2 - C) 1 → 3 → 4 → 5 → 2 - D) 4 → 3 → 1 → 5 → 2 - E) 3 → 1 → 4 → 5 → 2</p>	A) 1 → 4 → 3 → 5 → 2
11.	ОПК-1	<p>Продолжите предложение Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям включает этап формирования правильного двигательного навыка путём многократного повторения упражнений, этот этап называется... - A) подготовительный - B) основной - C) закрепляющий - D) совершенствующий - E) развивающий</p>	С
12.	ОПК-1	<p>Продолжите предложение Наиболее эффективным методом повышения уровня физической подготовленности начинающих спортсменов является использование тренировочных занятий преимущественно... - A) интервальным способом</p>	В

		<ul style="list-style-type: none"> - В) круговым способом - С) соревновательным способом - D) стандартным способом - E) комбинированным способом 	
13.	ОПК-1	<p>Продолжите предложение Основной задачей начального этапа подготовки легкоатлетов-дистанционников считается развитие...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) скоростных качеств - Б) максимальной силы мышц - В) аэробной выносливости - Г) взрывной мощности - Д) ловкости и быстроты реакций 	В
14.	ОПК-1	<p>Продолжите предложение При обучении технике метания копья основное внимание уделяется развитию...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) гибкости тела - Б) выносливости ног - В) силы верхней части туловища - Г) скорости реакции - Д) координации движений 	В
15.	ОПК-1	<p>Продолжите предложение Одним из основных элементов техники бега является...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) прыжковый шаг - Б) правильное дыхание - В) высокий старт - Г) быстрый финиш - Д) ритмичная работа рук 	Д
16.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>Эффективность обучения технике толкания ядра зависит от множества факторов, включая оптимальное сочетание силы и техники. Особое значение имеет развитие мощного _____, позволяющего вложить максимальное усилие в бросок.</p>	Верхнего плечевого пояса и корсетных мышц которых развивают максимальную силу при толчке снаряда.
17.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>Развитие техники барьерного бега связано с улучшением ряда физических качеств, таких как координация, быстрота и специальная выносливость. Но важнейшим компонентом, определяющим успех в данном виде спорта, является умение правильно преодолеть _____.</p>	Вертикальные преграды (барьеры)
18.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>При обучении технике бега на средние дистанции особое внимание уделяется формированию рационального стиля бега, включающего правильную постановку ног, оптимальную частоту шагов и экономичную технику. Важнейшим компонентом здесь выступает развитие бегуна.</p>	Аэробной выносливости
19.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>Обучение технике прыжков в длину начинается с отработки важных компонентов. Первым этапом становится улучшение _____, поскольку именно оно играет ключевую роль в обеспечении необходимой мощности прыжка.</p>	Силы ног и координации движений
20.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>Тренировка бегуна должна включать в себя работу над различными компонентами физической подготовки. Одной из ключевых составляющих эффективной тренировки является развитие _____.</p>	Силовой выносливости которая тренируется на коротких дистанциях и

			прыжковых упражнениях
21.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Инструмент для диагностики физического состояния легкоатлета: - А) Интернет-тесты. - В) Медицинская диагностика и тесты физической подготовленности. - С) Ответы на анкеты родственников. - D) Совместные чаепития с командой. - E) Онлайн-курсы по саморазвитию.</p>	В
22.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основным методом улучшения техники бега на короткие дистанции является: - А) Долгосрочный равномерный бег. - В) Пробежки в гору. - С) Имитация низкого старта. - D) Занятия плаванием. - E) Прыжки на скакалке.</p>	С
23.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Принцип прочности в обучения в лёгкой атлетике предусматривает: - А) Получение временных навыков, которые исчезают после окончания тренировок. - В) Постоянное обновление методик без сохранения старых навыков. - С) Надёжное формирование устойчивых двигательных навыков и привычек. - D) Недостаточную проработку базовых основ техники. - E) Полное отсутствие закрепления пройденного материала.</p>	С
24.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Суть принципа индивидуализации в лёгкой атлетике заключается в: - А) Абсолютном отказе от общих требований ко всей группе. - В) Учёте особенностей каждого ученика при составлении программы обучения. - С) Единстве способов и приёмов обучения для всех. - D) Стандартизации тренировочных планов вне зависимости от уровня подготовки. - E) Исключение обратной связи от преподавателя.</p>	В
25.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Принцип наглядности в обучении лёгкой атлетике основан на: - А) Полном исключении визуальных примеров и демонстрации техники. - В) Обучении исключительно на практике без пояснений и демонстраций. - С) Предоставлении возможности наблюдать правильные образцы исполнения упражнений. - D) Применении одной единственной методики обучения. - E) Абстрактных объяснениях, лишённых конкретных иллюстраций.</p>	С
26.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Принцип систематичности в тренировочном процессе по лёгкой атлетике и последовательности в обучении подразумевает: - А) Необходимость регулярных пропусков занятий. - В) Чёткую структуру программы и поэтапное усложнение материала. - С) Свободный выбор учеником уровня нагрузки. - D) Отсутствие плана и хаотичное ведение занятий.</p>	В

		- Е) Перенос главной ответственности за успех на самого ученика.	
27.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Преимущественно развиваемое физическое качество в период предсоревновательной подготовки легкоатлета-спринтера: - А) Сила. - В) Скорость. - С) Гибкость. - D) Выносливость. - Е) Ловкость.	В
28.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Главный критерий оценки эффективности беговых тренировок на средние дистанции: - А) Уровень усталости после занятия. - В) Способность достигать высоких скоростей. - С) Оптимальная частота сердечных сокращений. - D) Количество преодоленных километров. - Е) Время прохождения отрезков заданной длины.	Е
29.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой элемент методики обучения наиболее эффективен для повышения точности выполнения технических приемов в прыжках? - А) Упражнения на расслабление. - В) Одновременное развитие всех групп мышц. - С) Создание условий близких к соревновательным условиям. - D) Медленное выполнение сложных техник. - Е) Монотонные тренировки без изменений.	С
30.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основные цели восстановительной фазы тренировки в легкой атлетике: - А) Поддержание оптимальной работоспособности организма и ускорение процессов восстановления. - В) Продолжительное повышение функциональной нагрузки. - С) Закрепление полученных навыков. - D) Устранение избыточного веса. - Е) Минимизация рисков травматизма.	А
31.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Типичные методы развития специальной выносливости у легкоатлетов включают: - А) Интервальные тренировки с интенсивностью ниже анаэробного порога. - В) Многократные повторения основных технических действий. - С) Постоянное выполнение одинаковых нагрузок. - D) Прерывистые тренировки низкой интенсивности. - Е) Ежедневные максимальные нагрузки.	
32.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Главная цель вводной части учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике: - А) Укрепление опорно-двигательного аппарата. - В) Привлечение внимания учеников к занятию и постепенная адаптация организма к нагрузкам. - С) Развитие скорости и ловкости. - D) Максимальная нагрузка организма учащегося. - Е) Подготовка сердечно-сосудистой системы к основной части занятия.	В
33.	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основной принцип дозировки нагрузки в тренировочном	А

		<p>процессе спортсменов-спринтеров:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Высокая интенсивность и малый объем нагрузок - В) Малая интенсивность и большой объем тренировок - С) Постепенное увеличение объема занятий - D) Регулярность чередования силовых и аэробных упражнений - E) Максимальное количество повторений 	
34.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Наиболее распространённый способ начала занятия урока лёгкой атлетики среди детей младшего школьного возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Объяснение теоретических аспектов - В) Выполнение комплексных упражнений на гибкость - С) Проведение подвижных игр - D) Демонстрация техники тренером - E) Индивидуальные беседы тренера с детьми 	С
35.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Назначение метода интервальной тренировки в лёгкой атлетике заключается в развитии...?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Общей выносливости - В) Спринтерских способностей - С) Координационных навыков - D) Адаптации организма к переменной нагрузке - E) Силы рук и плечевого пояса 	D
36.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что является основным средством развития скоростных качеств?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Бег на короткие дистанции - В) Длительный бег трусцой - С) Ходьба быстрым темпом - D) Прыжковые упражнения - E) Подвижные игры 	A
37.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основная задача этапа начальной специализации в легкой атлетике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) достижение максимального результата на первых соревнованиях - В) подбор оптимального вида легкоатлетической дисциплины - С) углубленная техническая подготовка и воспитание специальных физических качеств - D) исключительное развитие силовой выносливости - E) постоянная смена направлений занятий 	С
38.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Важнейший компонент воспитания двигательных способностей юного легкоатлета — это:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) повышение устойчивости организма к заболеваниям - В) достижение максимальных показателей силы и скорости - С) гармоничное физическое развитие ребенка - D) концентрация на результатах одной дисциплины - E) минимальное внимание к психологическому состоянию занимающихся 	С
39.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основой правильного дыхания во время длительного бега является:</p>	С

		<ul style="list-style-type: none"> - А) поверхностное дыхание - В) произвольное задерживание дыхания - С) глубокий вдох-выдох ритмично синхронизированный с движением - D) глубокое дыхание лишь на старте и финише - E) беспорядочное частое дыхание 	
40.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Наиболее эффективным методом обучения технике прыжка в длину считается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) теория и подробное изучение литературы - В) обучение технике отталкивания и фазы полета отдельно друг от друга - С) начало с полного прыжка без поэтапного освоения отдельных компонентов - D) постоянное увеличение высоты барьера при тренировке - E) начальное освоение фаз прыжка последовательно: разбег → отталкивание → полет → приземление 	Е
41.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) резкий переход от общего к специальному обучению - В) полное исключение соревновательной практики - С) систематичность и последовательность этапов подготовки - D) случайное чередование разных видов нагрузки - E) использование одинаковых методов для всех возрастных групп 	С
42.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Оптимальным возрастом начала специализированной тренировки в легкой атлетике принято считать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 5-6 лет - В) 7-8 лет - С) 10-12 лет - D) 14-15 лет - E) старше 16 лет 	С
43.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Для повышения уровня выносливости начинающих спортсменов рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) сокращение объема тренировочных нагрузок - В) включение коротких интенсивных тренировок - С) регулярное участие в профессиональных стартах - D) длительное выполнение монотонных низкоинтенсивных упражнений - E) постепенное увеличение продолжительности и интенсивности занятий 	Е
44.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Эффективный способ развития скоростных качеств начинающих легкоатлетов включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) длительные монотонные тренировки - В) специальные упражнения на координацию и быстроту реакции - С) упор на силовую подготовку - D) многократное повторение упражнений с большим весом - E) игнорирование технического совершенствования 	В
45.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основная цель начальной подготовки юных легкоатлетов заключается в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) быстром достижении высоких спортивных результатов - В) освоении сложных технических элементов сразу же 	С

		<ul style="list-style-type: none"> - С) развитии общей физической подготовленности и интереса к занятиям спортом - Д) сосредоточенности исключительно на одном виде легкой атлетики - Е) участии в крупных всероссийских соревнованиях 	
46.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой фактор считается наиболее важным в успешном выполнении техники прыжка в высоту способом Fosbury-флоп?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Быстрота движений рук - Б) Гибкость суставов - В) Правильное распределение массы тела - Г) Использование правильной обуви - Д) Максимальное ускорение при подходе 	Д
47.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что означает термин «шаг-перекат» в спортивной ходьбе?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Способ постановки ноги при беге - Б) Техника быстрого передвижения в футболе - В) Тактика преодоления препятствий - Г) Специальный способ плавания - Д) Метод перехода веса тела с пятки на носок при спортивной ходьбе 	Д
48.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Сколько кругов составляет стандартная дорожка стадиона в лёгкой атлетике?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Один круг равен 400 метрам - Б) Полукруг равно 200 метрам - В) Четверть круга равна 100 метрам - Г) Три четверти круга равны 300 метрам - Д) Один полный круг примерно 400 метров 	Д
49.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой вид спорта является основой легкой атлетики?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Велоспорт - Б) Стрельба - В) Конный спорт - Г) Гимнастика - Д) Бег 	Д
50.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое марафонская дистанция?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 10 км - Б) 42,195 км - В) 21,0975 км - Г) 800 м - Д) 5000 м 	Б

51.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>1. Укажите правильный порядок техники исполнения этапов в эстафетном беге 4×100 м:</p> <table border="1" data-bbox="507 271 1182 824"> <thead> <tr> <th colspan="2">Этапы эстафеты</th> <th colspan="2">Порядок следования</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Передача палочки следующему участнику</td> <td>А</td> <td>Первый этап</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Подготовка спортсмена к старту на первой линии дорожки</td> <td>В</td> <td>Четвертый этап</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Прохождение последнего этапа, финиширование</td> <td>С</td> <td>Третий этап</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Прием палочки вторым участником команды</td> <td>Д</td> <td>Второй этап</td> </tr> </tbody> </table>	Этапы эстафеты		Порядок следования		1	Передача палочки следующему участнику	А	Первый этап	2	Подготовка спортсмена к старту на первой линии дорожки	В	Четвертый этап	3	Прохождение последнего этапа, финиширование	С	Третий этап	4	Прием палочки вторым участником команды	Д	Второй этап	<p>1 — D 2 — А 3 — В 4 — С</p>				
Этапы эстафеты		Порядок следования																									
1	Передача палочки следующему участнику	А	Первый этап																								
2	Подготовка спортсмена к старту на первой линии дорожки	В	Четвертый этап																								
3	Прохождение последнего этапа, финиширование	С	Третий этап																								
4	Прием палочки вторым участником команды	Д	Второй этап																								
52.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>2. Соответствие видов легкой атлетики видам спорта:</p> <table border="1" data-bbox="507 981 1182 1352"> <thead> <tr> <th colspan="2">Легкоатлетический вид</th> <th colspan="2">Спортивная дисциплина</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Многоборье десятиборье</td> <td></td> <td>Спортуниверситетские игры</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Лыжные гонки</td> <td></td> <td>Летний спорт</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Волейбол</td> <td></td> <td>Полиатлон</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Фитнес-аэробика</td> <td></td> <td>Олимпийские дисциплины</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Гребля академическая</td> <td></td> <td>Зимняя олимпийская дисциплина</td> </tr> </tbody> </table>	Легкоатлетический вид		Спортивная дисциплина		1	Многоборье десятиборье		Спортуниверситетские игры	2	Лыжные гонки		Летний спорт	3	Волейбол		Полиатлон	4	Фитнес-аэробика		Олимпийские дисциплины	5	Гребля академическая		Зимняя олимпийская дисциплина	<p>1 — D 2 — E 3 — В 4 — А 5 — С</p>
Легкоатлетический вид		Спортивная дисциплина																									
1	Многоборье десятиборье		Спортуниверситетские игры																								
2	Лыжные гонки		Летний спорт																								
3	Волейбол		Полиатлон																								
4	Фитнес-аэробика		Олимпийские дисциплины																								
5	Гребля академическая		Зимняя олимпийская дисциплина																								
53.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. Определите вид спортивной обуви в зависимости от вида соревнований:</p> <table border="1" data-bbox="507 1585 1182 2002"> <thead> <tr> <th colspan="2">Обувь</th> <th colspan="2">Вид соревнований</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Шиповки</td> <td>1</td> <td>Используется спортсменами в беге на короткие дистанции и технически сложных дисциплинах (например, прыжки в длину).</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Марафонки</td> <td>2</td> <td>Специальная обувь для длительных дистанций, обеспечивающая амортизацию и комфорт при продолжительном движении.</td> </tr> <tr> <td>С</td> <td>Универсальные кроссовки</td> <td>3</td> <td>Применяются для тренировок и подготовки в разных видах лёгкой атлетики, подходят для общего развития выносливости и техники.</td> </tr> </tbody> </table>	Обувь		Вид соревнований		А	Шиповки	1	Используется спортсменами в беге на короткие дистанции и технически сложных дисциплинах (например, прыжки в длину).	В	Марафонки	2	Специальная обувь для длительных дистанций, обеспечивающая амортизацию и комфорт при продолжительном движении.	С	Универсальные кроссовки	3	Применяются для тренировок и подготовки в разных видах лёгкой атлетики, подходят для общего развития выносливости и техники.	<p>А — 1 В — 2 С — 3</p>								
Обувь		Вид соревнований																									
А	Шиповки	1	Используется спортсменами в беге на короткие дистанции и технически сложных дисциплинах (например, прыжки в длину).																								
В	Марафонки	2	Специальная обувь для длительных дистанций, обеспечивающая амортизацию и комфорт при продолжительном движении.																								
С	Универсальные кроссовки	3	Применяются для тренировок и подготовки в разных видах лёгкой атлетики, подходят для общего развития выносливости и техники.																								

54.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. Соответствие типов бега условиям трассы и типу тренировки:</p> <table border="1" data-bbox="507 264 1182 853"> <thead> <tr> <th colspan="2">Тип бега</th> <th colspan="2">Условия и цель</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="507 300 555 483">А</td> <td data-bbox="555 300 727 483">Интервальный бег</td> <td data-bbox="727 300 791 483">1</td> <td data-bbox="791 300 1182 483">Представляет чередование быстрых отрезков и периодов отдыха, способствует развитию скоростных качеств и анаэробной выносливости.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="507 483 555 667">Б</td> <td data-bbox="555 483 727 667">Темповый бег</td> <td data-bbox="727 483 791 667">2</td> <td data-bbox="791 483 1182 667">2. Дистанционный равномерный бег с постоянным высоким темпом, развивает аэробную выносливость и способность поддерживать скорость длительное время.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="507 667 555 853">В</td> <td data-bbox="555 667 727 853">Фартлек</td> <td data-bbox="727 667 791 853">3</td> <td data-bbox="791 667 1182 853">Переменный бег, включающий ускорение и замедление скорости, используется для разнообразия тренировочного процесса и улучшения общей физической формы.</td> </tr> </tbody> </table>	Тип бега		Условия и цель		А	Интервальный бег	1	Представляет чередование быстрых отрезков и периодов отдыха, способствует развитию скоростных качеств и анаэробной выносливости.	Б	Темповый бег	2	2. Дистанционный равномерный бег с постоянным высоким темпом, развивает аэробную выносливость и способность поддерживать скорость длительное время.	В	Фартлек	3	Переменный бег, включающий ускорение и замедление скорости, используется для разнообразия тренировочного процесса и улучшения общей физической формы.	<p>А → 1 В → 2 С → 3</p>				
Тип бега		Условия и цель																					
А	Интервальный бег	1	Представляет чередование быстрых отрезков и периодов отдыха, способствует развитию скоростных качеств и анаэробной выносливости.																				
Б	Темповый бег	2	2. Дистанционный равномерный бег с постоянным высоким темпом, развивает аэробную выносливость и способность поддерживать скорость длительное время.																				
В	Фартлек	3	Переменный бег, включающий ускорение и замедление скорости, используется для разнообразия тренировочного процесса и улучшения общей физической формы.																				
55.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Установите соответствие между видами легкой атлетики и характеристиками, которые их определяют:</p> <table border="1" data-bbox="507 1039 1182 1379"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид</th> <th colspan="2">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="507 1070 555 1167">А</td> <td data-bbox="555 1070 727 1167">Бег на короткие дистанции</td> <td data-bbox="727 1070 791 1167">1</td> <td data-bbox="791 1070 1182 1167">Длительная выносливость, развитие аэробных способностей</td> </tr> <tr> <td data-bbox="507 1167 555 1263">В</td> <td data-bbox="555 1167 727 1263">Марафонский бег</td> <td data-bbox="727 1167 791 1263">2</td> <td data-bbox="791 1167 1182 1263">Максимальная скорость, взрывная сила мышц ног</td> </tr> <tr> <td data-bbox="507 1263 555 1359">С</td> <td data-bbox="555 1263 727 1359">Метание копья</td> <td data-bbox="727 1263 791 1359">3</td> <td data-bbox="791 1263 1182 1359">Точность броска, координация движений рук и корпуса</td> </tr> <tr> <td data-bbox="507 1359 555 1379">Д</td> <td data-bbox="555 1359 727 1379">Прыжок в длину</td> <td data-bbox="727 1359 791 1379">4</td> <td data-bbox="791 1359 1182 1379">Взрывная мощь, прыжковая техника, работа ног и таза</td> </tr> </tbody> </table>	Вид		Характеристика		А	Бег на короткие дистанции	1	Длительная выносливость, развитие аэробных способностей	В	Марафонский бег	2	Максимальная скорость, взрывная сила мышц ног	С	Метание копья	3	Точность броска, координация движений рук и корпуса	Д	Прыжок в длину	4	Взрывная мощь, прыжковая техника, работа ног и таза	<p>А → 2 В → 1 С → 3 Д → 4</p>
Вид		Характеристика																					
А	Бег на короткие дистанции	1	Длительная выносливость, развитие аэробных способностей																				
В	Марафонский бег	2	Максимальная скорость, взрывная сила мышц ног																				
С	Метание копья	3	Точность броска, координация движений рук и корпуса																				
Д	Прыжок в длину	4	Взрывная мощь, прыжковая техника, работа ног и таза																				
56.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Легкая атлетика возникла в Древней Греции. 2. Легкая атлетика получила распространение по разным странам. 3. Легкая атлетика стала массово популярным видом спорта.</p>	<p>1 → 2 → 3</p>																				
57.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Овладение основными двигательными навыками. 2. Совершенствование техники. 3. Целевые тренировки. 4. Участие в соревнованиях.</p>	<p>1 → 2 → 3 → 4</p>																				
58.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная подготовка. 3. Моделирование соревновательной деятельности. 4. Подготовка к старту.</p>	<p>1 → 2 → 3 → 4</p>																				
59.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Финиш. 2. Старт. 3. Разгон. 4. Бег по дистанции.</p>	<p>2 → 3 → 4 → 1</p>																				

60.	ОПК-6	Прочитайте текст и установите последовательность 1. Легкая атлетика полезна для здоровья. 2. Регулярные тренировки положительно влияют на организм. 3. Заниматься легкой атлетикой полезно в любом возрасте. 4. Цель занятий легкой атлетикой — укрепить здоровье.	4 → 1 → 2 → 3
61.	ОПК-6	Продолжите предложение Современные технологии в легкой атлетике позволяют...	Современные технологии в легкой атлетике позволяют анализировать технику движений, улучшать экипировку и повышать эффективность тренировочного процесса.
62.	ОПК-6	Продолжите предложение Успех в легкой атлетике зависит от...	Успех в легкой атлетике зависит от физической подготовки, техники выполнения упражнений и психологической устойчивости.
63.	ОПК-6	Продолжите предложение Основные дисциплины легкой атлетике включают...	Основные дисциплины легкой атлетике включают бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья и молота, а также спортивную ходьбу.
64.	ОПК-6	Продолжите предложение Главные цели занятий легкой атлетикой состоят в...	Главные цели занятий легкой атлетикой состоят в развитии физических качеств, укреплении здоровья и улучшении спортивных результатов.
65.	ОПК-6	Продолжите предложение Легкая атлетика — это вид спорта, который ...	Легкая атлетика — это вид спорта, который объединяет бег, прыжки, метания и спортивную ходьбу.
66.	ОПК-6	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Приведите примеры спортсменов, достигших высот в легкой атлетике благодаря гармоничному сочетанию физической подготовки, техники и психологического настроя.	Яркими примерами таких спортсменов являются Усэйн Болт, который добился уникальных результатов в спринте благодаря великолепной физической форме, отличной технике бега и исключительной психологической устойчивости. Ещё один яркий пример — Елена Исинбаева, завоевавшая золотые медали в прыжках с шестом благодаря идеальным показателям всех трёх составляющих: физическому состоянию, мастерству техники и сильному духу.
67.	ОПК-6	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Какова связь между успехом в легкой атлетике и психологической устойчивостью спортсмена?	Психологическая устойчивость — ещё один неотъемлемый аспект легкой атлетике. Спортсмен должен уметь справляться с давлением, страхом поражения и сомнениями. Многие соревнования решают доли секунды или сантиметры, и тут побеждают не только физически сильные, но и морально стойкие спортсмены. Например, многие чемпионы отмечают, что победа была бы невозможна без уверенности в собственных силах и умения концентрироваться на задаче.
68.	ОПК-6	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Расскажите о роли техники выполнения упражнений в легкой атлетике.	Техника выполнения упражнений также крайне важна. Каждое упражнение в легкой атлетике обладает своей уникальной спецификой, которую необходимо соблюдать для достижения лучших результатов. Например, правильное положение тела и угол атаки при прыжках обеспечивают наибольшую дальность прыжка. Аналогичным образом, эффективная техника бега экономит энергию и предотвращает травмы. Следовательно, техника выступает вторым опорным звеном после физической подготовки.

69.	ОПК-6	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Объясните подробнее, почему физическая подготовка так важна в легкой атлетике.	Физическая подготовка играет ключевую роль в легкой атлетике, так как большинство дисциплин требуют отличного уровня выносливости, силы, скорости и координации. Например, в беге на длинные дистанции спортсмен должен обладать хорошей аэробной способностью, позволяющей сохранять высокую скорость на протяжении длительного времени. В спринтах главное значение приобретает анаэробная выносливость и мощность, позволяющие развить максимальную скорость за минимальное время. Таким образом, физическая подготовка закладывает фундамент, на котором строятся дальнейшие успехи.
70.	ОПК-6	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Какой смысл несет понятие «функциональная готовность» применительно к легким атлетам? а) Физическая активность в повседневной жизни. б) Уровень функционирования органов и систем организма, достаточный для достижения поставленных целей. в) Психологическая стабильность вне зависимости от обстоятельств. г) Умение общаться с людьми разных культур.	В
71.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой критерий является обязательным условием допуска к соревнованиям? а) Прохождение обязательного медицинского осмотра. б) Регистрация на сайте Всемирной Ассоциации легкой атлетики. в) Получение диплома магистра физкультуры. г) Окончание школы высшего спортивного мастерства.	А
72.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какие вещества запрещены Всемирным антидопинговым кодексом? а) Витамины и минералы. б) Препараты с доказанным положительным эффектом на здоровье. в) Алкоголь и табак. г) Стероиды и препараты, стимулирующие выработку гормона роста	Д
73.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой принцип подготовки спортсмена легкокача считается фундаментальным? а) Постоянство нагрузки. б) Периодичность и последовательность. в) Переменность нагрузки. г) Случайность планирования.	В
74.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой этап многолетнего цикла подготовки наиболее важен для формирования базы физической подготовки? а) Предварительный этап. б) Базовый этап. в) Предсоревновательный этап. г) Этап сохранения и закрепления достигнутого уровня.	В
75.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какая главная цель легкой атлетики как учебного предмета? а) Повышение популярности бега на длинные дистанции. б) Ознакомление студентов с историей футбола. в) Ознакомление с особенностями организации и проведения соревнований по легкой атлетике. г) Исследование принципов устройства футбольных полей.	С
76.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основная ошибка начинающих спортсменов в соревнованиях по прыжкам в длину: А. Несоблюдение стратегии командой В. Нерегулярные тренировки С. Неправильно выполненный заход на стартовую позицию Д. Попытка преодолеть барьер без предварительной практики	С

77.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Определите основную причину переутомления спортсменов, участвующих в тяжёлых соревнованиях: А. Неграмотное построение плана подготовки В. Большое число зрителей С. Погода D. Неприятности личного характера	А
78.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой физиологический процесс существенно повышает производительность лёгких и общую выносливость у легкоатлетов? А. Адреналиновый всплеск В. Гипервентиляция С. Увеличение объема лёгких D. Эффективное кровоснабжение тканей кислородом	D
79.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основной фактор, влияющий на успех в метании диска: А. Растяжка В. Опыт С. Дальность и точность броска D. Стратегия командной игры	С
80.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Это обязательно выполняется перед стартом любых легкоатлетических соревнований? А. Просмотр фильмов В. Практика расслабляющих техник С. Тщательная разминка D. Встречи с болельщиками	С
81.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой вид легкой атлетики предполагает прохождение самой длинной дистанции на стандартных стадионах? А. Спринт В. Марафон С. Эстафета D. Ходьба	В
82.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Как называется специалист, определяющий состояние сердечно-сосудистой системы атлета? - А) Невропатолог - В) Ортопед - С) Кардиолог - D) Психотерапевт	С
83.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой метод позволяет повысить эффективность тренировочного процесса в лёгкой атлетике? - А) Постоянное повторение одних и тех же упражнений - В) Исключение длительных перерывов между занятиями - С) Интенсивные ежедневные тренировки - D) Изменение интенсивности и объёма нагрузок	D
84.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Почему важна правильная постановка стопы при беге? - А) Для эстетичного внешнего вида - В) Для уменьшения риска травматизма - С) Для сокращения продолжительности дистанции - D) Для экономии топлива автомобиля	В
85.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Сколько этапов выделяют в классическом марафонском беге? - А) Три этапа - В) Два этапа - С) Один этап - D) Пять этапов	А

86.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Чем отличается бег на коньках от обычного бега? - А) Техника передвижения одинакова - В) Используется особый механизм отталкивания ногами - С) Включается работа верхних конечностей меньше - D) Основной упор идет на плечи и руки	В
87.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какие группы мышц участвуют преимущественно в беге на короткие дистанции? - А) Мышцы спины и живота - В) Большие грудные мышцы - С) Икроножные мышцы и квадрицепсы - D) Широчайшие мышцы спины	С
88.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какая система дыхания рекомендуется для бегуна на длинные дистанции? - А) Поверхностное частое дыхание - В) Глубокий вдох и полный выдох - С) Периодическое задерживание дыхания - D) Частое глубокое дыхание ртом	В
89.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что означает термин "бег с низкого старта"? а) Способ начала забега, при котором спортсмен сначала принимает положение сидя на корточках. б) Забег начинается без предварительного сигнала. с) Тип тренировки, при которой используются специальные тренажеры. d) Особенный способ подачи команды для начала забега.	А
90.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Как называют спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой? а) Ходоки. б) Гонщики. с) Шагисты. d) Фигуристы.	А
91.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Почему важно развивать гибкость спортсменам-прыгунам? а) Для улучшения координации движений. б) Чтобы увеличить длину шага. с) Для увеличения скорости отталкивания. d) Повышения точности приземления.	А
92.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какова стандартная длина марафонской дистанции? а) 42 км 195 м. б) 50 км. с) 40 км. d) 45 км.	А
93.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой элемент техники считается главным в толкании ядра? а) Быстрота движения рук. б) Угловая скорость вращения корпуса. с) Максимальная амплитуда маховых движений. d) Высокая стартовая позиция ног.	В
94.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Кто первым установил рекорд мира в марафоне среди мужчин? а) Хироми Такахаши. б) Хайле Гебреселассие. с) Элиуд Кипчоге. d) Эмиль Затопек.	Д
95.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Как называется беговая дистанция длиной ровно 1 километр? а) Полумарафон. б) Дистанция в одну милю. с) Страйк-дистанция.	Д

		d) Классическая тысяча метров.																									
96.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой вес имеет ядро, которое используется в соревнованиях мужчин? a) 8 кг. b) 5 кг. c) 7,26 кг. d) 10 кг.	С																								
97.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Для какого вида спорта характерны прыжковые виды упражнений? a) Спортивная ходьба. b) Легкоатлетическое пятиборье. c) Баскетбол. d) Велоспорт.	В																								
98.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какие физические качества наиболее важны для спринтера? a) Скорость реакции и взрывная сила ног. b) Выносливость и умение распределять силы на протяжении всей дистанции. c) Гибкость тела и координация движений. d) Точность броска и меткости.	А																								
99.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое легкоатлетический барьер? a) Это специальное препятствие высотой около метра, используемое в беге с препятствиями. b) Специальная отметка дистанции, обозначающая финиш. c) Термин, означающий уровень подготовки спортсмена перед соревнованиями. d) Условное название любого бегового упражнения.	А																								
100.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой вид легкой атлетики является основным видом соревнований среди женщин? a) Метание молота. b) Бег на короткие дистанции. c) Марафонский бег. d) Толкание ядра.	В																								
101.	ПК-1	Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. 1. Установите правильное соответствие между понятиями и их характеристиками: <table border="1" data-bbox="507 1503 1182 1906"> <thead> <tr> <th colspan="2">Понятие</th> <th colspan="2">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Фосбери-флоп</td> <td>А</td> <td>Техническое исполнение прыжка в высоту спиной вперед</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Барьерный бег</td> <td>В</td> <td>Специализированный вид бега с препятствиями на трассе</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Толчок ядра</td> <td>С</td> <td>Бросковая техника с использованием вращения тела</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Марафон</td> <td>Д</td> <td>Дистанция бега длиной около 42 километров</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Кроссовый бег</td> <td>Е</td> <td>Бег по пересечённой местности вне стадиона</td> </tr> </tbody> </table>	Понятие		Характеристика		1	Фосбери-флоп	А	Техническое исполнение прыжка в высоту спиной вперед	2	Барьерный бег	В	Специализированный вид бега с препятствиями на трассе	3	Толчок ядра	С	Бросковая техника с использованием вращения тела	4	Марафон	Д	Дистанция бега длиной около 42 километров	5	Кроссовый бег	Е	Бег по пересечённой местности вне стадиона	Фосбери-флоп → А Барьерный бег → В Толчок ядра → С Марафон → Д Кроссовый бег → Е
Понятие		Характеристика																									
1	Фосбери-флоп	А	Техническое исполнение прыжка в высоту спиной вперед																								
2	Барьерный бег	В	Специализированный вид бега с препятствиями на трассе																								
3	Толчок ядра	С	Бросковая техника с использованием вращения тела																								
4	Марафон	Д	Дистанция бега длиной около 42 километров																								
5	Кроссовый бег	Е	Бег по пересечённой местности вне стадиона																								
102.	ПК-1	Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. 2. Установите соответствие между видами легкой	1. Бег на средние дистанции (800—1500 м) — А 2. Метание молота — В 3. Ходьба спортивная — С 4. Прыжок в длину — Д 5. Многоборье — Е																								

		<p>атлетики и основными техническими приемами:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид дисциплины</th> <th colspan="2">Основной технический приём</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Бег на средние дистанции (800—1500 м)</td> <td>А</td> <td>Поддержание устойчивого ритма дыхания и оптимального каденса</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Метание молота</td> <td>В</td> <td>Раскручивание тела вокруг вертикальной оси с целью увеличения скорости вылета снаряда</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Ходьба спортивная</td> <td>С</td> <td>Чередование естественного шага и контакт пятки стопы с дорожкой, отсутствие полного подъема обеих</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Прыжок в длину</td> <td>Д</td> <td>Четкое выполнение трехфазной структуры прыжка («разбег-отталкивание-полет»)</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Многоборье</td> <td>Е</td> <td>Комплексное развитие всех физических качеств путем последовательного прохождения разных видов испытаний</td> </tr> </tbody> </table>	Вид дисциплины		Основной технический приём		1	Бег на средние дистанции (800—1500 м)	А	Поддержание устойчивого ритма дыхания и оптимального каденса	2	Метание молота	В	Раскручивание тела вокруг вертикальной оси с целью увеличения скорости вылета снаряда	3	Ходьба спортивная	С	Чередование естественного шага и контакт пятки стопы с дорожкой, отсутствие полного подъема обеих	4	Прыжок в длину	Д	Четкое выполнение трехфазной структуры прыжка («разбег-отталкивание-полет»)	5	Многоборье	Е	Комплексное развитие всех физических качеств путем последовательного прохождения разных видов испытаний	
Вид дисциплины		Основной технический приём																									
1	Бег на средние дистанции (800—1500 м)	А	Поддержание устойчивого ритма дыхания и оптимального каденса																								
2	Метание молота	В	Раскручивание тела вокруг вертикальной оси с целью увеличения скорости вылета снаряда																								
3	Ходьба спортивная	С	Чередование естественного шага и контакт пятки стопы с дорожкой, отсутствие полного подъема обеих																								
4	Прыжок в длину	Д	Четкое выполнение трехфазной структуры прыжка («разбег-отталкивание-полет»)																								
5	Многоборье	Е	Комплексное развитие всех физических качеств путем последовательного прохождения разных видов испытаний																								
103.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между видом легкой атлетики и характеристикой, связанной с ним:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид легкой атлетики</th> <th colspan="2">Соответствие</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Бег на короткие дистанции</td> <td>1</td> <td>Преодоление трассы максимальной скоростью за короткий промежуток времени</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Ходьба спортивная</td> <td>2</td> <td>Движение вперед ногами без полного отрывания обеих ног от поверхности</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Прыжок в длину</td> <td>3</td> <td>Выполнение полёта после сильного горизонтального разгона и резкого отталкивания</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Метание копья</td> <td>4</td> <td>Мощный бросок длинного тонкого снаряда из-за головы с места или с разбега</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Пробегание средних дистанций</td> <td>5</td> <td>Равномерное поддержание оптимальной скорости на протяжении всей дистанции</td> </tr> </tbody> </table>	Вид легкой атлетики		Соответствие		А	Бег на короткие дистанции	1	Преодоление трассы максимальной скоростью за короткий промежуток времени	Б	Ходьба спортивная	2	Движение вперед ногами без полного отрывания обеих ног от поверхности	В	Прыжок в длину	3	Выполнение полёта после сильного горизонтального разгона и резкого отталкивания	Г	Метание копья	4	Мощный бросок длинного тонкого снаряда из-за головы с места или с разбега	Д	Пробегание средних дистанций	5	Равномерное поддержание оптимальной скорости на протяжении всей дистанции	<p>1. Бег на короткие дистанции — А 2. Ходьба спортивная — В 3. Прыжок в длину — С 4. Метание копья — Д 5. Пробегание средних дистанций — Е</p>
Вид легкой атлетики		Соответствие																									
А	Бег на короткие дистанции	1	Преодоление трассы максимальной скоростью за короткий промежуток времени																								
Б	Ходьба спортивная	2	Движение вперед ногами без полного отрывания обеих ног от поверхности																								
В	Прыжок в длину	3	Выполнение полёта после сильного горизонтального разгона и резкого отталкивания																								
Г	Метание копья	4	Мощный бросок длинного тонкого снаряда из-за головы с места или с разбега																								
Д	Пробегание средних дистанций	5	Равномерное поддержание оптимальной скорости на протяжении всей дистанции																								
104.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Соотнесите виды лёгкой атлетики с соответствующими характеристиками</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид спорта</th> <th colspan="2">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Бег на короткие дистанции</td> <td>А</td> <td>Высокая скорость движения на коротком отрезке пути.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Метание копья</td> <td>В</td> <td>Развитие взрывной силы мышц ног и</td> </tr> </tbody> </table>	Вид спорта		Характеристика		1	Бег на короткие дистанции	А	Высокая скорость движения на коротком отрезке пути.	2	Метание копья	В	Развитие взрывной силы мышц ног и	<p>1-А, 2-Д, 3-С, 4-В, 5-Е</p>												
Вид спорта		Характеристика																									
1	Бег на короткие дистанции	А	Высокая скорость движения на коротком отрезке пути.																								
2	Метание копья	В	Развитие взрывной силы мышц ног и																								

					координационных способностей.																										
		3	Марафон	С	Длительная выносливость, способность преодолевать большие расстояния.																										
		4	Тройной прыжок	Д	Выражение точности броска и дальности полёта снаряда.																										
		5	Ходьба спортивная	Е	Специфический способ передвижения исключая фазу полёта.																										
105.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Соотнесите виды лёгкой атлетики с соответствующими характеристиками</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид соревнований</th> <th colspan="2">Основная цель участника</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Эстафетный бег</td> <td>А</td> <td>Максимально быстро пробежать свою дистанцию и передать эстафетную палочку</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Многоборье</td> <td>В</td> <td>Показать высокие результаты сразу в нескольких дисциплинах</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Высота (шест)</td> <td>С</td> <td>Преодолеть наибольшую высоту с использованием специального шеста.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Барьерный бег</td> <td>Д</td> <td>Пробежать заданную дистанцию ,успешно преодолевая препятствия</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Бег на лыжах</td> <td>Е</td> <td>Спортивная ходьба с дополнительным инвентарем зимой.</td> </tr> </tbody> </table>					Вид соревнований		Основная цель участника		1	Эстафетный бег	А	Максимально быстро пробежать свою дистанцию и передать эстафетную палочку	2	Многоборье	В	Показать высокие результаты сразу в нескольких дисциплинах	3	Высота (шест)	С	Преодолеть наибольшую высоту с использованием специального шеста.	4	Барьерный бег	Д	Пробежать заданную дистанцию ,успешно преодолевая препятствия	5	Бег на лыжах	Е	Спортивная ходьба с дополнительным инвентарем зимой.	1-А, 2-В, 3-С, 4-Д 5-Е
Вид соревнований		Основная цель участника																													
1	Эстафетный бег	А	Максимально быстро пробежать свою дистанцию и передать эстафетную палочку																												
2	Многоборье	В	Показать высокие результаты сразу в нескольких дисциплинах																												
3	Высота (шест)	С	Преодолеть наибольшую высоту с использованием специального шеста.																												
4	Барьерный бег	Д	Пробежать заданную дистанцию ,успешно преодолевая препятствия																												
5	Бег на лыжах	Е	Спортивная ходьба с дополнительным инвентарем зимой.																												
106.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Установите правильную последовательность действий при выполнении низкого старта в ибеге на короткие дистанции: А.Принятие команды «На старт !» В.Установка колодок на дорожке С.Занятие промежуточного положения («Внимание !») Д. Начало бега по команде «Марш»</p>					$B \rightarrow A \rightarrow E \rightarrow C \rightarrow D$																								
107.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы соревнования по марафону в правильной хронологической последовательности: А. Подведение итогов и награждение победителей В. Регистрация участников и получение номеров С. Проведение разминки и подготовка к старту D. Сам марафонский забег Е. Информирование участников о правилах и маршруте гонки</p>					$B \rightarrow E \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow A$																								
108.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Определите порядок действий при технике толкания ядра: А. Замах назад В. Предварительный поворот корпуса С. Захват ядра пальцами руки D. Выполнение финального усилия Е. Выход вперед и фиксация результата</p>					$C \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow D \rightarrow E$																								
109.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность Последовательность шагов при обучении технике тройного прыжка: А. Отработка отталкивания второй ноги В. Освоение первого шага (скачка)</p>					$B \rightarrow A \rightarrow C \rightarrow E \rightarrow D$																								

		С. Закрепление третьего шага (прыжка) D. Соединение всех трех шагов в единый элемент E. Обучение правильному приземлению	
110.	ПК-1	Продолжите предложение Одним из основных методов восстановления организма после интенсивных тренировок является активный...	отдых
111.	ПК-1	Продолжите предложение Для повышения результатов в прыжковых дисциплинах особое внимание уделяется развитию...	взрывная сила
112.	ПК-1	Продолжите предложение Метание малого мяча осуществляется специальной техникой, называемой...	снизу-вперёд (или фронтальное метание).
113.	ПК-1	Продолжите предложение Стартовая позиция в спринте, позволяющая спортсмену развить максимальную скорость сразу после сигнала, называется...	низкий старт
114.	ПК-1	Продолжите предложение Наиболее распространённый метод тренировки аэробной выносливости спортсменов АФК — это...	равномерный длительный бег низкой интенсивности.
115.	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Какие виды соревнований включаются в легкоатлетическое десятиборье среди мужчин _____	бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, 110-метровый барьерный бег, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, марафонская дистанция (не входит в стандартное десятиборье, указана для исключения). Правильные соревнования: первые восемь пунктов списка.
116.	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Какие физические качества развивает преимущественно метание копья _____	координационные способности, скоростно-силовые показатели, точность движений.
117.	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Какой вид спортивной ходьбы включен в программу Олимпийских игр _____	спортивная ходьба на 20 км и 50 км
118.	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Назовите основной способ прыжков в длину _____	прыжок способом «согнув ноги»
119.	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Какие дистанции относятся к средним дистанциям в соревнованиях по лёгкой атлетике _____	800 метров, 1500 метров
120.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой старт применяется в беге на длинные дистанции? A) Высокий старт B) Низкий старт C) Старт с колодок D) Специальный групповой старт	A
121.	ПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ	

		<p>Кто является автором знаменитой техники прыжка в длину «ножницы»?</p> <p>А) Роберт Митчелл В) Джесси Оуэнс С) Валерий Брумель Д) Боб Бимон</p>	Д
122.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Что такое стайерский бег?</p> <p>А) Беги на дистанциях менее 800 метров В) Беги на дистанциях от 1500 м до 10 км С) Эстафеты Д) Кроссовая подготовка</p>	В
123.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Какой вид легкой атлетики считается королём спорта?</p> <p>А) Метание копья В) Марафонский бег С) Бег на короткие дистанции Д) Прыжки в высоту</p>	С
124.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Минимальное количество попыток, предоставляемых спортсмену в квалификационном раунде прыжков в длину, равно...</p> <p>- А) 1 попытка - Б) 2 попытки - В) 3 попытки - Г) неограниченное количество попыток</p>	В
125.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Наиболее распространенный стиль бега на средние дистанции (800–1500 метров):</p> <p>- А) Высокий старт - Б) Средний старт - В) Низкий старт - Г) Смешанный стиль</p>	Б
126.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Длина классической эстафеты 4 × 100 метров составляет...</p> <p>- А) 400 метров - Б) 500 метров - В) 800 метров - Г) 1 километр</p>	А
127.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Метание копья производится исключительно какой частью тела?</p> <p>- А) правой рукой - Б) левой рукой - В) обеими руками вместе - Г) произвольной рукой, выбранной самим спортсменом</p>	Г
128.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Какой способ старта используется в беге на короткие дистанции (до 400 метров)?</p> <p>- А) свободный старт - Б) стандартный старт - В) низкорослый старт - Г) низкая стартовая позиция ("низкий старт")</p>	Г
129.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Классическая длина марафонской дистанции равна...</p> <p>- А) 42 километра 195 метров - Б) 40 километров - В) 45 километров - Г) 50 километров</p>	А
130.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Спортивная ходьба отличается от обычного шага</p>	А

		<p>обязательным условием...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) постоянной связи одной ноги с поверхностью - Б) параллельного расположения ступней - В) свободного разворота корпуса - Г) синхронности действий рук и ног 	
131.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основное отличие элитного марафонского забега от массового любительского состоит в...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) дистанции - Б) наличии профилированной трассы - В) лимитированном количестве участников - Г) возможности изменения маршрута в зависимости от погодных условий 	В
132.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основной критерий оценки результата в прыжках в длину:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) расстояние до ближайшей точки соприкосновения ноги с землей - Б) расстояние от ближнего края доски до следа отпечатка ноги - В) среднее арифметическое трех лучших попыток - Г) суммарное расстояние всех попыток 	Б
133.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Максимальное отклонение траектории полета снаряда (ядро, диск, молот) от идеальной прямой позволяет считать попытку законной, если оно не превышает...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 1 градус - Б) 3 градуса - В) 5 градусов - Г) никаких ограничений 	В
134.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Среднее число ударов сердца профессионального бегуна-марафонца в минуту во время соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 100–120 уд/мин - Б) 140–160 уд/мин - В) 160–180 уд/мин - Г) 180–200 уд/мин 	Б
135.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Официальная масса мужского молотка в соревнованиях по метанию молота составляет...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 7 кг - Б) 5 кг - В) 4 кг - Г) 6 кг 	А
136.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ В секторе для толкания ядра разметка сектора осуществляется следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) прямоугольником размером 10×10 метров - Б) полукругом диаметром 2,135 метра - В) квадратом площадью 1 квадратный метр - Г) овальной формой длиной 10 метров 	Б
137.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Наиболее распространённый стиль бега на средние дистанции (800–1500 метров):</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) высокий старт - Б) средний старт - В) низкий старт - Г) смешанный стиль 	Б
138.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Основная цель тренировки бегуна-спринтера заключается в развитии...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) скоростных способностей - Б) силовой выносливости - В) аэробной способности - Г) гибкости 	А

139.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Минимальное количество попыток, предоставляемых спортсмену в квалификационном раунде прыжков в длину, равно...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 1 попытке - Б) 2 попыткам - В) 3 попыткам - Г) неограниченному количеству попыток 	В
140.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Стандартная длина беговой дорожки на международном уровне составляет...</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 200 метров - Б) 400 метров - В) 800 метров - Г) 1 километр 	Б
141.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какая техника применяется в современных соревнованиях по метанию молота?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Одноручный бросок назад - В) Двухшажная вращательная техника - С) Многошажная поворотная техника - D) Техника прямого броска сверху 	С
142.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Для какого вида соревнований характерна необходимость развивать максимальную скорость отталкивания в сочетании с точностью приземления?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Метание копья - В) Метание диска - С) Тройной прыжок - D) Прыжок в высоту 	С
143.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой порядок шагов используют спортсмены при выполнении техники классического тройного прыжка?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Шаг-вскок-прыжок - В) Бег-толкание-отталкивание - С) Толчок-шаг-приземление - D) Отталкивание-вскок-заход 	А
144.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ В каком стиле выполняются соревнования по барьерному бегу?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Спортсмен бежит прямо вперед, преодолевая препятствия прямым способом - В) Бежит зигзагообразно вокруг препятствий - С) Поднимает ноги высоко над препятствием - D) Запрещено касаться барьера ногами или руками 	А
145.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какое правило устанавливает минимально допустимую ширину дорожек на официальных соревнованиях по лёгкой атлетике?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Ширина должна составлять ровно 1 метр - В) Минимальная ширина каждой дорожки — 1,22 метра - С) Ширина дорожек зависит от числа участников забега - D) Минимальная ширина — 80 см 	В
146.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Сколько метров составляет длина марафонской дистанции согласно международным стандартам?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 42 км 195 м - В) 40 км - С) 45 км - D) 50 км 	А
147.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Вес спортсмена - В) Расстояние до финиша - С) Состав покрытия дорожки 	С

		- D) Уровень подготовки соперника	
148.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Как называется стартовая позиция, используемая в беге на короткие дистанции?</p> <p>- А) Старт стоя - В) Низкий старт - С) Высокий старт - D) Срединный старт</p>	В
149.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Какой вид прыжков требует наибольшего развития взрывной силы?</p> <p>- А) Прыжок в длину - В) Прыжок тройной - С) Прыжок в высоту - D) Барьерный бег</p>	А
150.	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Что является основной целью спринтерского бега?</p> <p>- А) Развитие выносливости - В) Повышение уровня силы мышц ног - С) Улучшение координации движений - D) Достижение максимальной скорости за минимальное время</p>	D

Разработан:
Старшим преподавателем
кафедры физического
воспитания и адаптивной
физической культуры



Я.А. Вартановой