**Задание 1.**

**Подготовить краткое сообщение на тему:**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

**Задание 2.**

**Тест по легкой атлетике**

**6-ой семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Ответы |
| 1 | Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? | а) ходьбу и бег |
| б) прыжки и метания |
| в) многоборье |
| г) опорные прыжки |
| 2 | Какого вида многоборья не бывает? | а) пятиборья |
| б) семиборья |
| в) многоборье |
| г) десятиборья. |
| 3 | Какая длина в легкой атлетике не является классической? | а) 100 |
| б) 200 |
| в) 500 |
| г) 400 |
| 4 | Что такое кросс? | а) бег с препятствиями |
| б) полоса препятствий |
| в) бег по пересечённой местности |
| 5 | По какой части тела замеряется длина прыжка? | а) По руке и ноге |
| б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания |
| в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания |
| г) По любой части тела |
| 6 | Длина дистанции марафонского бега равна… | а) 32 км 180 м; |
| б) 40 км 190 м; |
| в) 42 км 195 м. |
| г) 50 км 200 м |
| 7 | Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м? | а) снимается с соревнований |
| б) предупреждается |
| в) ставится на 1 м позади всех стартующих |
| 8 | Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции? | а) высокий |
| б) средний |
| в) низкий |
| г) любой |
| 9 | Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту? | а) две попытки на каждой высоте |
| б) три попытки на каждой высоте |
| в) одна попытка на каждой высоте |
| г) четыре попытки на каждой высоте |
| 10 | С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ? | а) с низкого старта |
| б) с высокого старта |
| в) с хода |
| г) с опорой на одну руку |
| 11 | Что делают с ядром в лёгкой атлетике? | а) метают |
| б) толкают |
| в) бросают |
| г) кидают. |
| 12 | Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ? | а) бег по пересечённой местности |
| б) марафонский бег |
| в) кросс |
| г) бег с препятствиями. |
| 13 | Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями? | а) степ-тест |
| б) стретчинг |
| в) стиплчез |
| г) фартлек. |
| 14 | Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? | а) согнув ноги |
| б) прогнувшись |
| в) согнувшись |
| г) ножницы |
| 15 | Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение? | а) прыжок в длину с разбега |
| б) тройной прыжок |
| в) прыжок в длину с места |
| г) прыжок в высоту с разбега |
| 16 | Чем отличается кроссовый бег от длительного бега? | а) техникой бега |
| б) скоростью бега |
| в) местом проведения занятий |
| г) работой рук |
| 17 | Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега? | а) на маты |
| б) в воду |
| в) в песок |
| г) в прыжковую яму |
| 18 | Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи? | а) передающий |
| б) принимающий |
| в) главный тренер команды |
| г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя |
| 19 | Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора? | а) разрешается дополнительный бросок |
| б) результат засчитывается |
| в) попытка засчитывается, а результат нет |
| г) спортсмен снимается с соревнований. |
| 20 | Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим? | а) эстафетный бег |
| б) метание копья |
| в) фристайл |
| г) марафонский бег |
| 21 | Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров? | а) 398 м |
| б) 399 м |
| в) 400 м |
| г) 401 м |
| 22 | Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным? | а)по частоте дыхания |
| б)по частоте сердечных сокращений |
| в)по самочувствию |
| г)по чрезмерному потоотделению |
| 23 | В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега… | а) 4х100 м |
| б) 4х200 м |
| в) 4х400 м |
| г) 4х 600 м |
| 24 | К циклическому виду лёгкой атлетики относится … | а) прыжок с шестом |
| б) метание молота |
| в) бег 100 м |
| г) тройной прыжок |
| 25 | К ациклическому виду лёгкой атлетики относится … | а) ходьба |
| б) прыжок в высоту |
| в) бег с барьерами |
| г) марафонский бег. |