

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой



С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ)  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Теория и методика обучения легкой атлетике»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик(и):**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Миронов', is written over a horizontal line.

## **1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **4 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Бег – это:
  - а) ациклическое упражнение.
  - б) циклическое локомоторное упражнение.
  - в) однократное упражнение, в котором нет повторяющихся частей и фаз движения.
  - г) обычный способ передвижения человека, характеризующийся отсутствием безопорных фаз.
2. Каждый период полета бегового цикла включает в себя фазы:
  - а) подъема и снижения ОЦМТ.
  - б) торможения и снижения ОЦМТ.
  - в) торможения и отталкивания.
  - г) торможения и подъема ОЦМТ.
3. Сила тяжести во время бега:
  - а) является движущей силой.
  - б) является тормозящей силой.
  - в) при движении тела вниз является движущей силой, а при движении тела вверх – тормозящей.
  - г) действует постоянно вниз и не является ни движущей силой, ни тормозящей.
4. Траектория движения ОЦМТ во время бега имеет форму:
  - а) ломанной кривой линии.
  - б) параболы.
  - в) синусоидальной кривой с одновременным перемещением в боковой плоскости.

г) прямой, параллельной поверхности дорожки.

5. В фазе отталкивания во время бега происходит разгибание опорной ноги:

а) в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

б) в тазобедренном, коленном суставах и ее сгибание в голеностопном суставе.

в) в тазобедренном, голеностопном суставах и ее сгибание в коленном суставе.

г) в коленном, голеностопном суставах и ее сгибание в тазобедренном суставе.

6. Сведение ног в полетном периоде бегового цикла:

а) увеличивает скорость бегуна в полете.

б) уменьшает скорость бегуна в полете.

в) не влияет на скорость бегуна в полете, но создает благоприятные предпосылки для увеличения частоты шагов в беге.

г) не влияет на скорость бегуна в полете, но и не способствует увеличению частоты шагов в беге.

7. Наибольший наклон таза в сторону маховой ноги во время бега наблюдается в момент:

а) вертикали (наинизшей точки траектории ОЦМТ).

б) постановки ноги на опору.

в) отрыва ноги от опоры.

г) наивысшей точки траектории ОЦМТ.

8. При движении руки вперед во время бега с максимальной скоростью угол в локтевом суставе:

а) увеличивается.

б) уменьшается.

в) практически не изменяется.

9. Какое из нижеперечисленных определений прыжка является неверным?

а) способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета.

б) циклическое локомоторное движение.

в) однократное упражнение, в котором нет повторяющихся частей и фаз движения.

г) способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями.

10. Чтобы достигнуть высоких спортивных результатов, прыгуну не обязательно:

а) развивать наибольшую начальную скорость полета тела.

б) направлять скорость полета своего тела под оптимальным углом.

в) добиваться высоких аэродинамических показателей своего тела и спортивной одежды.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Механизм отталкивания легче всего рассмотреть на модели отталкивания при прыжке:

- а) в высоту с места.
- б) в длину с места.
- в) в длину с разбега.
- г) в высоту с разбега.

2. Относительно каждого звена тела сила тяги мышцы, приложенная к нему извне, служит:

- а) внутренней силой.
- б) внешней силой.
- в) внешней силой при разгоне этого звена и внутренней – при его торможении.
- г) внутренней силой при разгоне этого звена и внешней – при его торможении.

3. Выпрямление в суставах при отталкивании происходит с определенной последовательностью. Вначале включаются:

- а) более крупные, медленные мышцы, а затем более мелкие, но быстрые.
- б) более мелкие, медленные мышцы, а затем более крупные, но быстрые.
- в) более мелкие, быстрые мышцы, а затем более крупные, но медленные.
- г) более крупные, быстрые мышцы, а затем более мелкие, но медленные.

4. Какая связь между быстротой предварительного растягивания мышц, участвующих в отталкивании, и тем, как проявляется сила и быстрота их сокращения?

- а) Никакой.
- б) Чем быстрее (в оптимуме) растягивание мышц, тем эффективнее проявляется сила и быстрота их сокращения.
- в) Чем быстрее растягивание мышц, тем слабее проявляется сила и быстрота их сокращения.
- г) Чем быстрее (в оптимуме) растягивание мышц, тем эффективнее проявляется сила их сокращения и слабее проявляются их скоростные возможности.

5. Энергия движущихся рук (движущейся маховой ноги) во время отталкивания передается остальной массе тела в момент, когда:

- а) указанные звенья завершают предварительный замах.
- б) ускорения маховых звеньев направлены от опоры.
- в) положительное ускорение махового движения переходит в отрицательное (замедление).
- г) происходит отрыв ног или толчковой ноги от опоры.

6. Во время разбега в прыжках:

- а) решаются две задачи: набрать максимально возможную скорость и точно попасть на место отталкивания.
- б) решается задача изменения направления движения ОЦМТ.
- в) решаются две задачи: приобретение скорости, необходимой для прыжка, и создание условий, удобных для выполнения отталкивания.
- г) решается задача реализации установки на технически правильное выполнение отталкивания.

7. В момент соприкосновения с грунтом толчковая нога испытывает значительную нагрузку, величина которой менее всего зависит от:

- а) массы тела.
- б) угла наклона ноги к опорной поверхности.

- в) скорости массы тела.
- г) анатомических особенностей толчковой ноги.

8. Вертикальная составляющая начальной скорости вылета у спортсменов, хорошо подготовленных для прыжков в высоту, достигает (при отталкивании одной ногой с разбега):

- а) 4,65 м/с.
- б) 6,85 м/с.
- в) 8,50 м/с.
- г) 10,55 м/с.

9. ОЦМТ прыгуна:

а) в первой половине полета равнозамедленно поднимается, а во второй половине равноускоренно падает.

б) в первой половине полета равноускоренно поднимается, а во второй половине равнозамедленно падает.

в) во время всего полета движется равноускоренно.

г) во время всего полета движется равнозамедленно.

10. Если прыгун в длину перед приземлением опустит руки вниз, то тем самым он:

а) сможет подготовить себя к более «мягкому» приземлению, но не сможет отдалить момент соприкосновения стоп с опорой.

б) несколько приблизит момент соприкосновения стоп с опорой.

в) несколько отдалит момент соприкосновения стоп с опорой.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. Основой бегового движения является:

период полета.

а) шаг.

б) период опоры.

в) фаза отталкивания.

2. Беговой цикл включает в себя:

а) четыре шага.

б) два шага.

в) три шага.

г) один шаг.

3. В беговом цикле содержатся:

а) один период опоры и один период полета.

б) два периода опоры и один период полета.

в) один период опоры и два периода полета.

г) два периода опоры и два периода полета.

4. В каждом периоде бегового цикла различают:

а) три фазы.

- б) две фазы.
- в) одну фазу.
- г) четыре фазы.

5. Каждый период опоры бегового цикла включает в себя фазы:

- а) торможения и отталкивания.
- б) торможения и снижения ОЦМТ.
- в) торможения и подъема ОЦМТ.
- г) подъема и снижения ОЦМТ.

6. Каждый период полета бегового цикла включает в себя фазы:

- а) подъема и снижения ОЦМТ.
- б) торможения и снижения ОЦМТ.
- в) торможения и отталкивания.
- г) торможения и подъема ОЦМТ.

7. В беге между моментами постановки ноги на опору и вертикали находится фаза:

- а) подъема ОЦМТ.
- б) отталкивания.
- в) торможения.
- г) снижения ОЦМТ.

8. В беге между фазой подъема ОЦМТ и фазой снижения ОЦМТ находится момент:

- а) постановки ноги на опору.
- б) вертикали.
- в) отрыва ноги от опоры.
- г) наивысшей точки траектории ОЦМТ.

9. Фаза отталкивания в цикле движений бегового шага ограничена моментами:

- а) наивысшей точки траектории ОЦМТ и постановки ноги на опору.
- б) вертикали (наинизшей точки траектории ОЦМТ) и отрыва ноги от опоры.
- в) отрыва ноги от опоры и наивысшей точки траектории ОЦМТ.
- г) постановки ноги на опору и вертикали (наинизшей точки траектории ОЦМТ).

10. Возможность передвижения человека в пространстве создается в результате:

- а) взаимодействия внешних сил с силами, возникающими при работе мышц.
- б) воздействия на него внешних сил.
- в) мышечной работы.
- г) взаимодействия между собой различных внешних сил.

## 5 семестр

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Какие спринтерские дистанции (имеется в виду только гладкий бег) включены в легкоатлетическую программу олимпийских игр?

2. Специально-подготовительный этап тренировки легкоатлета характеризуется...

3. С возрастом и ростом спортивного мастерства доля упражнений ОФП в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов...

4. Основными средствами подготовки легкоатлетов являются...

5. На какую высоту при беге с низкого старта должен подниматься таз бегуна по команде «Внимание!»?

6. Как осуществляется постановка ноги на место отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»?

7. Сильнейшие прыгуны в длину (мужчины) во время разбега достигают скорости...

8. Все движения прыгуна в полетной части прыжка в длину с разбега направлены на...

9. В легкой атлетике бег (спринтерский, стайерский, барьерный и т.д.) считается законченным в тот момент, когда бегун...

10. За сколько метров до начала зоны передачи принимающий эстафету имеет право начинать разбег в эстафетном беге 4×100 м?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Что собой представляет «обычный» вариант расстановки стартовых колодок?

2. В каких пределах находятся оптимальные углы сгибания ног в коленных суставах после команды «Внимание!» (при выполнении низкого старта)?

3. Какие, с Вашей точки зрения, показатели техники бега на средние и длинные дистанции являются главными?

4. Какие задачи в прыжках в высоту с разбега необходимо решать в ходе выполнения отталкивания?

5. Для позы низкого старта характерно такое положение пальцев рук спринтера, при котором они...

6. Можете ли Вы выделить какие-то особенности подготовки женщин, занимающихся легкой атлетикой?

7. Опишите общую схему разгона снаряда в легкоатлетических метаниях.

8. С точки зрения наиболее эффективной техники необходимо, чтобы в прыжках в длину с разбега угол в коленном суставе в момент постановки толчковой ноги на место отталкивания составлял...

9. Где и как проводятся соревнования по гладкому бегу?

10. Как измеряются результаты прыжков в длину?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. Во время бега с низкого старта, оптимальным считается угол отталкивания (при первом шаге с колодки), составляющий...

2. Если говорить о беге на средние и длинные дистанции, то с точки зрения наиболее эффективной техники, наклон туловища вперед во время бега по дистанции не должен превышать...

3. Особенностью отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-



флоп» является активное стремление прыгуна...

4. Прыгуну в длину после отталкивания для предотвращения вращения тела вперед необходимо...

5. С точки зрения наиболее эффективной техники низкого старта предусматриваются следующие углы наклона опорных площадок к поверхности дорожки...

6. Наиболее рациональная и эффективная техника бега по дистанции в спринте характеризуется, в частности, тем, что в момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет...

7. В прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» оптимальным углом сгибания ноги в коленном суставе после постановки её на место отталкивания считается угол в...

8. При анализе основных угловых параметров отталкивания в прыжке в длину с разбега (имеются в виду только параметры толчковой ноги) обращают внимание на...

9. Кто может входить в состав главной судейской коллегии на легкоатлетических соревнованиях?

10. В какой обуви может выступать спортсмен на легкоатлетических соревнованиях?

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **4 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Какая сила практически не воздействует на человека во время бега?

- а) Сила сопротивления среды.
- б) Подъемная сила.
- в) Сила реакции опоры.
- г) Сила тяжести.

2. Сила тяжести во время бега:

- а) является движущей силой.
- б) является тормозящей силой.
- в) при движении тела вниз является движущей силой, а при движении тела вверх – тормозящей.
- г) действует постоянно вниз и не является ни движущей силой, ни тормозящей.

3. Может ли сила тяжести увеличить горизонтальную скорость движения в беге?

- а) Нет.
- б) Да.
- в) Может только в период полета.
- г) Может только в период опоры.

4. Сила сопротивления среды при беге:

- а) возрастает пропорционально кубу скорости бегуна.
- б) возрастает пропорционально квадрату скорости бегуна.

- в) возрастает пропорционально скорости бегуна.
- г) не возрастает с увеличением скорости бегуна.

5. Сила реакции опоры во время бега:

- а) является постоянной по величине и переменной по направлению.
- б) является переменной, как по величине, так и по направлению.
- в) является переменной по величине и постоянной по направлению.
- г) является постоянной, как по величине, так и по направлению.

6. Сила реакции опоры направлена вертикально вверх в момент:

- а) наивысшей точки траектории ОЦМТ бегуна.
- б) нахождения тела бегуна прямо над центром давления на площадь опоры.
- в) отрыва ноги бегуна от опоры.
- г) постановки ноги бегуна на опору.

7. Углом отталкивания во время бега называют угол между:

- а) поверхностью дорожки и продольной осью ноги в момент постановки ее на опору.
- б) бедром и голенью в момент наибольшего сгибания опорной ноги.
- в) поверхностью дорожки и продольной осью стопы в момент отрыва ноги от опоры.
- г) поверхностью дорожки и продольной осью ноги в момент ее отрыва от дорожки.

8. Траектория движения ОЦМТ во время бега имеет форму:

- а) ломанной кривой линии.
- б) параболы.
- в) синусоидальной кривой с одновременным перемещением в боковой плоскости.
- г) прямой, параллельной поверхности дорожки.

9. Траектория ОЦМТ в периоде полета бегового цикла имеет форму:

- а) прямой, параллельной поверхности дорожки.
- б) параболы.
- в) ломанной кривой линии.
- г) синусоидальной кривой.

10. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ во время бега наблюдается:

- а) в момент отрыва ноги от опоры.
- б) в момент постановки ноги на опору.
- в) в момент вертикали в опорном периоде.
- г) в момент наивысшей точки траектории ОЦМТ.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Самая низкая скорость поступательного движения ОЦМТ во время бега:

- а) наблюдается в момент вертикали в опорном периоде.

- б) наблюдается в момент отрыва ноги от опоры.
- в) наблюдается в момент наивысшей точки траектории ОЦМТ.
- г) наблюдается в момент постановки ноги на опору.

2. Постановка ноги на грунт во время бега происходит:

- а) несколько впереди проекции ОЦМТ на опору.
- б) несколько позади проекции ОЦМТ на опору.
- в) в непосредственной близости от проекции ОЦМТ на опору.

3. Фаза торможения в беге характеризуется сгибанием опорной ноги:

- а) в тазобедренном и голеностопном суставах и ее разгибанием в коленном суставе.
- б) в коленном и голеностопном суставах и ее разгибанием в тазобедренном суставе.
- в) в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
- г) в тазобедренном и коленном суставах и ее разгибанием в голеностопном суставе.

4. В фазе отталкивания во время бега происходит разгибание опорной ноги:

- а) в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
- б) в тазобедренном, коленном суставах и ее сгибание в голеностопном суставе.
- в) в тазобедренном, голеностопном суставах и ее сгибание в коленном суставе.
- г) в коленном, голеностопном суставах и ее сгибание в тазобедренном суставе.

5. После отрыва от опоры движение ноги бегуна последовательно характеризуется:

- а) подъемом, торможением, разгоном и опусканием ее на опору.
- б) подъемом, разгоном, торможением и опусканием ее на опору.
- в) разгоном, подъемом, торможением и опусканием ее на опору.
- г) разгоном, торможением, подъемом и опусканием ее на опору.

6. После отталкивания значительно ускорить движение ноги бегуна вперед-вверх:

- а) позволяет ее разгибание в коленном и сгибание в тазобедренном суставе.
- б) позволяет ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах.
- в) позволяет ее разгибание в голеностопном и сгибание в тазобедренном суставе.
- г) позволяет ее сгибание в голеностопном и тазобедренном суставах.

7. Скорость переноса ноги в беге с максимальной скоростью достигает:

- а) 20 м/с.
- б) 15 м/с.
- в) 10 м/с.
- г) 25 м/с.

8. Продолжается ли во время бега разведение ног после отрыва опорной ноги от грунта?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Продолжается только в беге с максимальной скоростью.

г) Продолжается только в беге со скоростью, не превышающей 5-6 м/с.

9. Во время бега сведение ног в полетном периоде начинается:

а) тогда, когда скорость разгона бедра маховой ноги достигнет своего максимума.

б) приблизительно в тот момент, когда ОЦМТ достигает наивысшей точки траектории.

в) непосредственно перед постановкой ноги на опору.

г) сразу же после отрыва ноги от опоры.

10. Сведение ног в полетном периоде бегового цикла:

а) увеличивает скорость бегуна в полете.

б) уменьшает скорость бегуна в полете.

в) не влияет на скорость бегуна в полете, но создает благоприятные предпосылки для увеличения частоты шагов в беге.

г) не влияет на скорость бегуна в полете, но и не способствует увеличению частоты шагов в беге.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. Наиболее выраженные вращательные движения таза во время бега происходят:

а) вокруг вертикальной оси.

б) вокруг сагиттальной оси.

в) вокруг фронтальной оси.

г) вокруг сагиттальной и вертикальной осей.

2. К моменту отрыва ноги от опоры в беге угол поворота таза вокруг фронтальной оси:

а) достигает 60°.

б) достигает 20°.

в) достигает 45°.

г) достигает 10°.

3. Движение таза во время бега характеризуется:

а) поступательным и вращательным движениями.

б) только поступательным движением.

в) только вращательным движением.

4. В беге угол поворота таза во фронтальной плоскости в момент вертикали равен:

а) 20°.

б) 10°.

в) 0°.

г) 45°.

5. Наибольший наклон таза в сторону маховой ноги во время бега наблюдается:

а) в момент вертикали (наинизшей точки траектории ОЦМТ).

- б) в момент постановки ноги на опору.
- в) в момент отрыва ноги от опоры.
- г) в момент наивысшей точки траектории ОЦМТ.

6. Во время бега колено маховой ноги в момент вертикали оказывается:

- а) несколько ниже колена опорной ноги.
- б) на уровне колена опорной ноги.
- в) несколько выше колена опорной ноги.

7. Во время бега наибольший наклон таза в сторону толчковой ноги наблюдается:

- а) в момент постановки ноги на опору.
- б) в момент вертикали (наинизшей точки траектории ОЦМТ).
- в) в момент отрыва ноги от опоры.
- г) в момент наивысшей точки траектории ОЦМТ.

8. Увеличивают ли вращательные движения таза поступательное движение бегуна?

- а) Нет.
- б) Да.
- в) Увеличивают, но только при беге с максимальной скоростью.

9. Происходящие во время бега повороты таза вокруг фронтальной оси:

- а) практически никак ни влияют на длину бегового шага.
- б) приводят к уменьшению длины бегового шага.
- в) приводят к увеличению длины бегового шага.

10. При движении руки вперед во время бега с максимальной скоростью:

- а) угол в локтевом суставе увеличивается.
- б) угол в локтевом суставе уменьшается.
- в) угол в локтевом суставе практически не изменяется.

## 5 семестр

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Легкая атлетика – это:

- а) вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья.
- б) система физических упражнений, преимущественно направленная на развитие выносливости.
- в) совокупность всех циклических и ациклических упражнений.
- г) одна из разновидностей спортивных единоборств.

2. Ходьба от бега отличается:

- а) тем, что только она является естественным способом передвижения человека.
- б) тем, что в ней отсутствует фаза полета.
- в) скоростью передвижения.

г) значительным, почти в два раза, уменьшением количества мышечных групп, вовлекаемых в работу.

3. Гладкий бег проводится:

а) на беговой дорожке на дистанциях от 50 до 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно по дистанции (каждый спортсмен движется по отдельной дорожке).

б) по пересеченной местности, а также по дорогам и шоссе.

в) на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на определенную дистанцию или на время.

г) следующим образом: спортсмены объединяются в команду, которая преодолевает дистанцию, разделенную на этапы, при этом они стремятся с наибольшей скоростью пронести эстафету от старта до финиша.

4. Спринтерскими считаются дистанции:

а) до 100 м включительно

б) до 200 м включительно

в) до 400 м включительно

г) до 800 м включительно

5. Многоборья в легкой атлетике включают в себя:

а) различные виды бега, прыжков и единоборств.

б) различные виды ходьбы, бега и метаний.

в) различные виды бега, прыжков и метаний.

г) различные виды ходьбы, прыжков и бега.

6. Основными средствами подготовки легкоатлетов являются:

а) физические упражнения.

б) определенные условия внешней среды.

в) гигиенический режим.

г) восстановительные средства.

7. Какие подготовительные упражнения легкоатлетов не являются физическими?

а) Специальные упражнения.

б) Идеомоторные упражнения

в) Упражнения в том виде легкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

г) Общеразвивающие упражнения.

8. С возрастом и ростом спортивного мастерства доля упражнений ОФП:

а) в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов увеличивается.

б) в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов уменьшается.

в) в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов остается неизменной.

г) в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов увеличивается в скоростных и скоростно-силовых видах и уменьшается в видах выносливости.

9. Высокий уровень силовой подготовленности предопределяет:

а) спортивные достижения в марафонском беге.

б) спортивные достижения в стайерском беге.

- в) спортивные достижения в спринтерском беге.
- г) спортивные достижения в спортивной ходьбе.

10. Упражнения для развития силы легкоатлетов применяются в большей мере в:

- а) подготовительном периоде.
- б) переходном периоде.
- в) период достижения спортсменами наивысшей спортивной формы.
- г) соревновательном периоде.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Развитию специальной ловкости легкоатлета, прежде всего, способствуют:

- а) упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость в неожиданно сложившихся ситуациях быстрыми и эффективными движениями.
- б) упражнения на быстроту реакции.
- в) разнообразные упражнения, близкие по характеру к двигательной структуре избранного вида легкой атлетики.
- г) вольные гимнастические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

2. Высокая спортивная техника легкоатлета базируется главным образом на:

- а) том, насколько успешно проходил процесс его обучения на начальном этапе подготовки.
- б) его способности точно следовать указаниям тренера в процессе обучения или совершенствования в избранном легкоатлетическом виде.
- в) его умении вникнуть в суть изучаемого движения, отдельного элемента или всего основного упражнения.
- г) его отличной физической подготовленности.

3. Заключение об уровне технической подготовленности легкоатлета не делается:

- а) на основе анализа биомеханических параметров, полученных с помощью технических средств срочной информации.
- б) на основе его собственных двигательных ощущений.
- в) на основе данных о его функциональном состоянии на текущий момент.
- г) на основе имеющихся кино- или видеоматериалов.

4. В каком из видов легкой атлетики тактическое искусство играет наибольшую роль?

- а) Прыжок в длину.
- б) Толкание ядра.
- в) Бег на 5000 м.
- г) Бег на 100 м.

5. Главным при обучении тактическому искусству в легкой атлетике считается:

- а) повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану.
- б) изучение специальной литературы по вопросам тактики.
- в) наблюдение за выступлениями известных спортсменов на соревнованиях.

г) разбор действий спортсмена на соревнованиях после их завершения.

6. Основная организационная форма тренировочного процесса легкоатлетов – это:

- а) групповое или индивидуальное тренировочное занятие.
- б) утренняя гигиеническая гимнастика.
- в) соревнование.
- г) рекреативное занятие.

7. Разогревание в разминке у легкоатлетов происходит, как правило, с помощью:

- а) ходьбы.
- б) бега в спокойном темпе.
- в) нанесения (втирания) на определенные участки тела специальных разогревающих мазей.
- г) массажа.

8. Для заключительной части легкоатлетического занятия:

- а) наилучшим средством служит отдых стоя на месте или сидя в течение 6-10 мин. перед тем как подвести окончательные итоги занятия.
- б) наилучшим средством служит комплекс специально-подготовительных упражнений, рассчитанный на 6-8 мин. и состоящий из 6-8 упражнений.
- в) наилучшим средством служит комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упр.) и упражнений на гибкость (4-6 упр.).
- г) наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе (3-6 мин.), переходящий в ходьбу в прогулочном темпе (2-4 мин.).

9. Величину нагрузки на легкоатлетических занятиях, как правило, не повышают:

- а) за счет увеличения количества выполняемых упражнений.
- б) за счет повышения интенсивности выполнения упражнений.
- в) за счет использования специальных фармакологических средств, способствующих кратковременному снижению уровня физических возможностей спортсмена.
- г) за счет уменьшения интервалов отдыха между повторными работами.

10. Большая нагрузка на легкоатлетических занятиях соответствует ЧСС:

- а) до 120 уд./мин.
- б) 120-150 уд./мин.
- в) 150-180 уд./мин.
- г) 180-240 уд./мин.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. Развивающий микроцикл в легкой атлетике отличается:

- а) постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки.
- б) большим объемом и средней интенсивностью нагрузки.
- в) максимальной интенсивностью и большим объемом нагрузки.
- г) средним объемом нагрузки при достаточно большой ее интенсивности.



2. Специально-подготовительный этап тренировки легкоатлета характеризуется:

а) плавным и постепенным ростом тренировочной нагрузки и в особенности интенсивности проведения занятий (его продолжительность 2-4 недели).

б) стремлением к общему повышению уровня функциональных возможностей организма, разностороннему развитию физических способностей, а также развитием двигательных навыков (его продолжительность 4-8 недель).

в) направленностью работы, прежде всего, на развитие специальной тренированности и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики (его продолжительность 4-8 недель).

г) направленностью работы на развитие спортивной формы, причем данная работа сочетается с участием в прикидках и контрольных соревнованиях (его продолжительность 3-6 недель).

3. Двухцикловой вариант годичного планирования подготовки в легкой атлетике:

а) более всего характерен для спринтеров.

б) более всего характерен для скороходов.

в) более всего характерен для многоборцев.

г) более всего характерен для стайеров.

4. Наибольшая доля средств технического совершенствования характерна для:

а) предварительного этапа многолетней подготовки легкоатлета.

б) этапа начальной специализации многолетней подготовки легкоатлета.

в) этапа углубленной специализации многолетней подготовки легкоатлета.

г) этапа спортивного совершенствования многолетней подготовки легкоатлета.

5. Самая главная задача управления процессом подготовки легкоатлета состоит в:

а) установлении конкретных целей обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей спортсмена.

б) постоянном сбалансировании программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена.

в) правильном выборе средств и методов тренировки спортсмена.

г) определении индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.

6. Чтобы воздействия спортивной подготовки давали наилучший результат, они:

а) должны четко соответствовать стандартным объемам нагрузки, как для конкретного вида легкой атлетики, так и для определенного этапа спортивной подготовки.

б) должны соответствовать желанию спортсмена использовать в своей подготовке стандартные объемы нагрузки для определенного этапа подготовки.

в) должны достаточно строго соответствовать силам и возможностям атлета, его способностям выдерживать тренировочные нагрузки, восстанавливаться в требуемой мере к следующему занятию.

г) должны быть понятны для спортсмена, т.е. он должен знать для чего в процессе тренировки ему приходится использовать те или иные средства и методы подготовки.

7. Для позы низкого старта характерно такое положение пальцев рук, при котором они:

а) сжаты в кулак.  
б) образуют упругий свод между большим пальцем и остальными.  
в) вытянуты вдоль стартовой линии (ладонь лежит на дорожке).  
г) как бы являются продолжением предплечья, о дорожку же опираются верхние фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев.

8. При беге с низкого старта, таз бегуна по команде «Внимание!»:  
а) приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч.  
б) не поднимается выше уровня плеч.  
в) остается на том же уровне, в каком он и был после выполнения команды «На старт!».  
г) поднимается практически до полного выпрямления ноги, опирающейся о заднюю колодку.

9. Угол между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, при:  
а) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 19-23°.  
б) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 42-50°.  
в) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 92-105°.  
г) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 115-138°.

10. Угол между бедром и голенью ноги, опирающейся о заднюю колодку, при:  
а) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 42-50°.  
б) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 92-105°.  
в) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 115-138°.  
г) выполнении низкого старта, после команды «Внимание!», должен быть в пределах 150-180°.

#### **4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.