**Задания по физической культуре**

**Для учащихся ГБОУ СПО ЛНР «ЛУТУГИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**На период с 30.03.2020 г. по 06.04.2020 г.**

**Составитель:** преподаватель Соболева И.В.

**Группа 103**

Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)».

- учащиеся заводят тетрадь: для теоретических знаний по физической культуре.

Данное тестирование применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Легкая атлетика». Тестирование состоит из групп вопросов трех уровней, а также заданий повышенной сложности. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в один балл.

Система оценивания:

«5» - 20 баллов

«4» - 15 баллов

«3» - 10 баллов

**1 уровень**

1.Как традиционно называют легкую атлетику?

А) «царица полей» В) «королева спорта»

Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А) эстафетный бег В) фристайл

Б) метание копья Г) марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А) только один В) не больше трех

Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это…?

А) судья на старте В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление

Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9.Назовите фазы прыжка в высоту:

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление

В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11.Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото.

1. Исинбаева Елена
2. Лебедева Татьяна
3. Чижова Надежда
4. Кирдяпкин Сергей
5. Болотников Петр
6. Ухов Иван

А) прыжки в высоту (2012г.) В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)

Б) толкание ядра (1972г.) Г) бег, 1500м, (1960г.)

Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г) Е) прыжки в длину (2004г)

**2 уровень**

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

А) 1912г., Стокгольм В) 1980г., Москва

Б) 1956г., Мельбурн Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт

Б) резкий старт Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А) ни одного В) два

Б) один Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это…

А) способы финиширования в спринте

Б) способы финиширования в беге на средние дистанции

В) способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А) передающий В) главный тренер команды

Б) принимающий Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А) обычный В) растянутый

Б) сближенный Г) отталкивающийс

**3 уровень**

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям

Б) 30 метров

В) 100 метров

Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

А) силовые

В) скоростные

Б) скоростно-силовые

Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега: ***«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?***

21\*. Соотнесите имена и факты имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах.

1. Куц Владимир
2. Брумель Валерий
3. Борзов Валерий
4. Мельник Фаина
5. Бубка Сергей
6. Казанкина Татьяна
7. Исинбаева Елена (Мельбурн, 1956г.)
8. Самитова-Галкина Гульнара

А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с препятствиями (2008г)

З) в 1990-1997г.г. являлся министром спорта Украины

Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)

В) трехкратная олимпийская чемпионка (бег на 800 и 1500 метров)

Г) двукратная олимпийская чемпионка (прыжки с шестом)

Д) первый олимпийский чемпион среди советских легкоатлетов

Е) обладатель высших наград мирового спорта: приза Хелмса и Золотой каравеллы Колумба

Ж) в 2010г. в Армении была выпущена почтовая марка, посвященная этой спортсменке