

## ПКС-1

**Способен проектировать содержание тренировочных мероприятий и осуществлять руководство состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов**

### **Б1.В.01.04 Теория и методика обучения легкой атлетики**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)**

1. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции (выберите правильный ответ)

- А) Старт, бег по дистанции, стартовый разбег, финиширование;
- Б) Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- В) Старт, набор скорости, финиш;
- Г) Стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок;
- Д) Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

3. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- А) «Перекат»;
- Б) «Ножницы»;
- В) «Перекид»;
- Г) «Пи́ла».

### **Задания на установление последовательности**

1. Обучение технике метания мяча (гранаты) на дальность целесообразно в приведенной ниже последовательности, установите последовательность задач в методически правильном порядке

- А) Задача «Создать представление о технике метания мяча (гранаты)»;
  - Б) Задача «Обучить метанию с бросковых шагов»;
  - В) Задача «Обучить технике метания мяча (гранаты) (мяча) с полного разбега»;
  - Д) Задача «Обучить держанию и выбрасыванию снаряда»;
  - Е) Задача «Обучить метанию гранаты (мяча) с места»;
  - Ж) Задача «Совершенствование техники метания мяча»;
- 3) Задача «Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча (гранаты).

2. Выстройте в логической последовательности фазы в технике прыжка в длину способом «согнув ноги»

- А) Отталкивание;
- Б) Приземление;
- В) Разбег;

Г) Полет.

### Задания на установление соответствия

1. Распределите места среди участников соревнований по прыжкам в длину с разбега.

участники	попытки			Место
	1	2	3	
А)	4.35	5.01	-	1
Б)	4.37	5.04	5.21	2
В)	5.43	5.17	-	3
Г)	5.24	4.98	5.07	4
Д)	5.01	4.97	5.17	5
Е)	5.03	4.89	5.19	6
Ж)	5.15	5.07	5.20	7
З)	5.35	5.42	5.29	8

2. Установите соответствие между видами легкоатлетических прыжков и способами легкоатлетических прыжков.

вид	способ
1) Прыжки горизонтальные 2) Прыжки вертикальные	А) «согнув ноги»; Б) «прогнувшись»; В) «ножницы»; Г) «перешагивание»; Д) «волна»; Е) «перекат»; Ж) «волна»; З) «перекат»; И) «перекидной»; К) «фосбери-флоп».

### Задания открытого типа

1. Естественным способом наиболее быстрого передвижения человека является .....
2. Способность человека изменять положение тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи, называется .....

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	Д	1	А,Д,Е,Б,З,В,Ж	1	А-8, Б-4, В-1, Г-3, Д-7, Е-6, Ж-5, З-2
2	Б	2	В,А,Г,Б	2	1-А,Б,В 2-Г,Д,Е,Ж,З,И,К
<b>Задания открытого типа</b>					
1	бег				
2	гибкость				

## ПКС-2

**Способен применять актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения, воспитания, контроля при реализации физкультурно-спортивной деятельности  
Б1.В.01.04 Теория и методика обучения легкой атлетики**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)**

1. Что означает красный флажок в руке судьи вытянутой в сторону, как бы перегораживающий дорожку в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега?  
А) попытка удачная;  
Б) попытка неудачная;  
В) запрет разбега.
  
2. Сколько предоставляется попыток участнику соревнований в прыжках в высоту способом «фесбери-флоп» на каждой высоте?  
А) 4;  
Б) 3;  
В) 1.

### Задания на установление последовательности

1. Расставьте результаты участников соревнований в беге на 100 м согласно занятым местам от 1 до 6

- А) 12,97
- Б) 13,32
- В) 13,51
- Г) 12,98
- Д) 13,01
- Е) 13,05

2. Выстройте в логической последовательности фазы в метания гранаты

- А) Разбег;
- Б) Финальное усилие;
- В) Держание снаряда.

### Задания на установление соответствия

2. Распределите места участникам соревнований по прыжкам в высоту с разбега (где, - пропускание высоты; 0 – высота взята; х – высота не взята)

участники	высота												место
	150			155			160			170			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
А)	-			х	х	0	х	х	0	х	х	х	1
Б)	х	0		х	-		х	0		х	х	х	2
В)	х	0		х	х	0	х	х	х				3
Г)	-			х	-		0			х	х	х	4

2. Легкоатлетическое многоборье состоит из различных видов бега, прыжков и метаний. Установите соответствие между 5-борьем у женщин и видами легкой атлетике входящих в него

вид многоборья	вид легкой атлетики
1) Пятиборье (женщины)	<ul style="list-style-type: none"> <li>А) Толкание ядра;</li> <li>Б) Бег на 400м.;</li> <li>В) Бег на 60 м с барьерами;</li> <li>Г) метание диска;</li> <li>Д) Прыжок в высоту;</li> <li>Е) Метание копья;</li> <li>Ж) Прыжок в длину;</li> <li>З) Бег на 800 м.;</li> <li>К) Прыжок с шестом.</li> </ul>

### Задания открытого типа

1. .... - это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени.
2. Под ..... следует понимать применение специальных приёмов в спортивной борьбе во время соревнований с учётом возможностей спортсмена, оценки действий партнёров и противников в возникшей соревновательной ситуации с целью достижения наивысших результатов.

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	В	1	1м-А; 2-Г; 3-Д; 4-Е; 5-Б; 6-В	1	А-3, Б-2, В-4, Г-1,
2	3	2	В,А,Б	2	А, В, Д, Ж, З
<b>Задания открытого типа</b>					
1	выносливость				
2	спортивной тактикой				