**Дата** «21» июня 2025 г.

**Группа** К1-24

## Тема: Обучение тройному прыжку в длину с разбега.

**Цель:** Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину.

**Этапы урока:**

1.Прочитать по ссылке

<https://www.sravni.ru/enciklopediya/sport/trojnoj-pryzhok/?ysclid=m4wp3s3nk0326526341>

2.Посмотреть по ссылке

<https://ya.ru/video/preview/12372104495518682077>

3.Ответить на вопросы теста:

***1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?***

1) ходьба

2) бег

3) прыжки

4) метание

5) многоборье

6) плавание

***2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?***

1) спортивная ходьба по дорожке стадиона

2) спортивная ходьба по шоссе

3) спортивная ходьба на время

4) оздоровительная ходьба

***3. Выделите неправильно названный вид прыжков:***

1) прыжки с разбега

2) прыжки через вертикальные препятствия

3) прыжки через горизонтальные препятствия

4) прыжки с места

***4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:***

1) легкоатлетическое двоеборье

2) легкоатлетическое троеборье

3) легкоатлетическое четырехборье

4) легкоатлетическое пятиборъе

***5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:***

1) бег на сверхкороткие дистанции

2) бег на короткие дистанции

3) бег на средние дистанции

4) бег на длинные дистанции

5) бег на сверхдлинные дистанции

6) бег на время

***6. Выделить неправильно названный вид бега:***

1) кросс

2) бег по дорогам, шоссе

3) бег по горам

***7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?***

1) прыжок в высоту с места

2) прыжок в длину с места

3) тройной прыжок

***8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?***

1) диск

2) копье

3) молот

***9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?***

1) пятиборье

2) восьмиборье

3) десятиборье

4) двенадцатиборье

***10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?***

1) бег на короткую дистанцию

2) бег на среднюю дистанцию

3) метание диска

4) тройной прыжок

***11. Как называется бег на короткую дистанцию?***

1) спринт

2) марафон

3) кросс

***12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:***

1) начало бега (старт)

2) стартовый разбег

3) бег по дистанции

4) финиширование

5) остановка

***13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?***

1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см

2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см

3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см

4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

***14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?***

1) низкий старт

2) средний старт

3) высокий старт

***15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?***

1) не более 0,5 м

2) не более 1 м

3) не более 1,5 м

4) не более 1,24 м

***16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:***

1) перешагивание

2) перекат

3) волна

4) перекидной

5) фосбери-флоп

6) согнувшись

***17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?***

1) прыжок в длину

2) прыжок высоту

3) прыжки с шестом

***18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:***

1) начальная скорость вылета снаряда

2) угол вылета

3) высота точки, в которой снаряд покидает руку

4) усилие метателя

5) угол приземления снаряда

***19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:***

1) мяч

2) граната

3) копье

4) диск

5) ядро

6) молот

***20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?***

1) НБА

2) ФИФА

3) УЕФА

4) ИААФ

***21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?***

1) 1904г.

2) 1908г.

3) 1913г.

4) 1917г.

***22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:***

1) 80 см

2) 1 м

3) 1 м 25 см

4) 2 м

***23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:***

1) 5 см

2) 6,27 см

3) 10 см

4) 12,2 см

***24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?***

1) не менее 15 см

2) не менее 20 см

3) не менее 45 см

4) не менее 50 см

***25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?***

1) ядро, диск, молот

2) граната, копье

***26. Укажите дистанцию марафонского бега:***

1) 30 км

2) 42 км 195 м

3) 45 км

4) 55 км 500 м

Тест с ответами скопировать в Word, выделить правильные ответы и отправить на почту [**XMV599455@yandex.ru**](mailto:XMV599455@yandex.ru)