

1. Легкая атлетика объединяет такие дисциплины, как бег, спортивная ходьба, ...
2. Протяженность дистанции марафонского бега составляет ...
3. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе, ...
4. Удачная попытка прыжка с шестом отмечается судьей ...
5. ... – это дисциплина легкой атлетики, которая отличается от спортивной ходьбы тем, что при движении по стадиону у спортсмена имеется фаза полета, когда обе ноги не касаются поверхности земли, и отсутствует фаза двойной опоры
6. Прыжки в легкой атлетике в зависимости от преодолеваемого пространства подразделяются на ... (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок)
7. Легкоатлетическая дисциплина, основу которой составляют движения руки, направляющей спортивный снаряд, называется ... спортивного снаряда
8. ... значение легкой атлетики заключается в том, что легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма: укрепляют двигательный аппарат, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают обмен веществ
9. Установите соответствие между легкоатлетической дисциплиной и ее характеристикой с описанием техники движений спортсмена, занимающегося этой дисциплиной:
10. Определите правильную последовательность действий перед началом занятий легкой атлетикой:
11. На родительском собрании в 8 «В» классе в средней школе № 25 между родителями учеников и учителем по физической культуре Сергеем Владимировичем возникла дискуссия о пользе и вреде легкоатлетического бега для школьников. Мама Максима Н., Светлана Петровна Н. и несколько других родителей категорически возражали против бега на уроках физической культуры. Они утверждали, что неправильная техника бега, чрезмерные нагрузки или отсутствие разминки могут привести к микротравмам хряща, межпозвонковых дисков, проблемам с суставами и позвоночником. Учитель Сергей Владимирович и несколько других родителей говорили о том, что бег всегда полезен для школьников, поскольку при занятиях бегом улучшается кровообращение, увеличивается ударный объем сердца, развиваются быстрота, выносливость, координация движений. Все это важно для правильного формирования растущего организма. Детям необходимы большие нагрузки для их физического развития, и в таком деле не нужно думать о мерах предосторожности. Кто прав в споре, ответ аргументируйте.
12. К циклическим видам спорта относятся ...

13. Нормативы Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) обновляются периодически, обычно ...
14. Легкоатлетические многоборья для мужчин включают мужское семиборье (зимний сезон) и мужское ... (летний сезон)
15. ... – это легкоатлетические дисциплины, которые подразделяются на горизонтальные и вертикальные
16. Легкоатлетическая дисциплина, в которой важен постоянный контакт ноги спортсмена с землей, – это спортивная ...
17. ... видов легкой атлетики по группам дисциплин – это систематизация спортивных дисциплин на основе их характера, техники выполнения, целей соревнований и других характеристик
18. ... – это нормативный документ, который устанавливает нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта
19. ... виды легкой атлетики – это дисциплины, которые включаются в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы и других крупнейших соревнований
20. Установите соответствие между спортивными разрядами, которые присваиваются спортсменам-легкоатлетам, и уровнем соревнований, победа в которых необходима для присвоения конкретного спортивного разряда:
21. Определите правильную последовательность действий при присвоении спортивных званий по легкой атлетике в РФ:
22. Федерацией легкой атлетики г. Москвы в феврале 2026 г. было запланировано соревнование по прыжкам в длину для юниоров, в качестве приза для победителя от спонсоров была заявлена путевка в спортивный лагерь «Дельфин» (г. Сочи). Спортивный клуб «Быстрые ноги» представил заявку на участие в соревнованиях от клуба спортсмена Михаила Баранкина, возраст которого на момент заявки составлял 24 года. Однако Федерацией легкой атлетики г. Москвы было отказано Михаилу Баранкину в участии по причине несоответствия его возраста категории соревнования. Спортсмен и спортивный клуб «Быстрые ноги» не согласились с решением Федерации, поскольку Михаил – самый молодой спортсмен клуба, значит, является юниором. Возник спор. Кто прав в споре? Ответ аргументируйте.
23. Дата официального начала развития легкой атлетики в дореволюционной России – ...
24. Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) – руководящий орган по развитию легкой атлетики и проведению международных соревнований – была создана в ...
25. При прыжке с шестом попытка считается неудачной, если в результате прыжка ...

26. Легкоатлетические ... – это совокупность легкоатлетических дисциплин, в которых спортсмены соревнуются в нескольких видах одновременно с целью выявить самого разностороннего атлета (в рамках одного состязания)
27. ... прыжок – это дисциплина легкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы, которая состоит из трех элементов: «скачок», «шаг», «прыжок»
28. ... бег – это дисциплина легкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 км 195 м; которую обычно проводят на шоссе; название этой дисциплины связано с древнегреческой легендой
29. Установите соответствие вида легкоатлетического бега его описанию:
30. Установите соответствие легкоатлетической дисциплины метания и спортивного снаряда, используемого в этой дисциплине:
31. Определите правильную последовательность действий легкоатлета при метании спортивного снаряда, с точки зрения соблюдения техники безопасности:
32. Определите хронологическую последовательность этапов развития легкой атлетики в России:
33. Прыжок в высоту – это дисциплина легкой атлетики, относящаяся к ... прыжкам технических видов
34. Легкая атлетика служит важным компонентом ... подготовки во многих видах спорта, способствуя развитию необходимых физических качеств и совершенствованию техники
35. Многие легкоатлетические упражнения не требуют специального дорогостоящего ... и могут выполняться на открытых спортивных площадках, в сельской местности и городской среде
36. Легкую атлетику часто называют «... спорта» из-за обширной программы соревнований и большого количества разыгрываемых комплектов медалей; этот вид спорта остается одним из самых популярных в мире
37. ... в легкой атлетике – это спортивные упражнения, цель которых послать снаряд (диск, копье, молот, ядро) на наибольшее расстояние
38. Неверно, что виды легкой атлетики классифицируют по ...
39. Неверно, что местом проведения легкоатлетических соревнований может быть ...
40. В легкой атлетике к категории «взрослые» относятся спортсмены в возрасте старше ...
41. Классификация видов легкой атлетики по ... – это разделение дисциплин на основе их официального признания, включения в программы крупных соревнований или других критериев

42. В беге победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции; окончившим дистанцию считается участник, первым пересекший плоскость линии ...
43. Судейская ... представляет собой орган, который формируется для проведения соревнований и выполнения определенных функций в рамках их организации; в зависимости от уровня соревнований и организации (например, региональной федерации или общероссийской организации) состав и полномочия этого органа могут различаться
44. Установите соответствие имени российского легкоатлета и вида спорта, в котором он стал чемпионом:
45. Установите соответствие категории легкой атлетики и возрастного признака отнесения спортсмена в конкретную категорию:
46. Определите правильную последовательность действий организаторов соревнований по эстафетному бегу:
47. Определите правильную последовательность действий судебной коллегии на соревнованиях по прыжкам в высоту:
48. Определите правильный порядок действий организаторов соревнований по спринтерскому бегу при подборе члена судейской коллегии:
49. Классификация видов легкой атлетики по месту ... соревнований это систематизация дисциплин в зависимости от локации, в которой проходят соревнования; такая классификация учитывает особенности трасс и инфраструктуры
50. Легкая атлетика – это один из древнейших и наиболее массовых видов спорта, который объединяет соревнования в ..., ходьбе, прыжках, метаниях и многоборьях
51. Под влиянием французского общественного деятеля Пьера де Кубертена были возрождены современные ...; в их программу сразу была введена новая дисциплина – марафонский бег
52. Легкоатлетическая дисциплина, при которой осуществляется поочередное прохождение бегунами этапов дистанции со сменой бегущего при помощи палочки, – это ... бег
53. ... легкоатлетические дисциплины характеризуются многократным повторением одинакового двигательного цикла и включают бег и ходьбу
54. Выделяют следующие фазы прыжка с разбега: ...
55. Длина спринтерской дистанции на летних стадионах на прямом участке (одной из самых престижных легкоатлетических дисциплин) составляет ...
56. При метании такого снаряда, как ..., для разбега используется дорожка

57. На спортивные результаты в легкой атлетике прямое влияние оказывают техника выполнения движений и ...
58. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения спортивного легкоатлетического упражнения, который позволяет достичь наилучшего результата, называется ... упражнения
59. ... – это физическая способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий, развитие которой особенно важно для легкоатлетов – метателей снарядов
60. ... контроль в легкой атлетике – это система мероприятий, которая включает проверку запланированных показателей физического воспитания, оценку применяемых средств, методов и нагрузок
61. Педагогические наблюдения, тестирование, анализ динамики показателей – это ... педагогического контроля в легкой атлетике
62. Установите соответствие между видами педагогического контроля в легкой атлетике и целями осуществления конкретного вида контроля:
63. Определите правильную последовательность действий спортсмена при метании спортивного снаряда:
64. Участнику команды по эстафетному бегу Сергею Иванову в декабре месяце тренером Владимиром Петровичем было предложено пройти оперативный педагогический контроль. Тренер объяснил это тем, что нужно протестировать этапное состояние спортсмена в связи с завершением тренировочного мезоцикла. Однако Сергей ответил тренеру отказом, поскольку проходил контроль в начале тренировочного цикла в сентябре месяце, все показатели физической подготовленности у него хорошие. Спортсмен заявил, что следующий раз собирается проходить контроль по окончании тренировочного периода, в мае месяце. При этом тренер настаивал, ссылаясь на цели оперативного педагогического контроля. Возник спор. Кто прав в споре? Ответ аргументируйте.
65. ... в легкой атлетике - это спортивные упражнения, цель которых послать снаряд (диск, копье, молот, ядро) на наибольшее расстояние
66. Фаза легкоатлетического движения – это ...
67. Начало бега, при котором спортсмен занимает стартовое положение, – это ...
68. Постепенное погашение скорости движения тела легкоатлета при завершении прыжка – это ...
69. Детали ... – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма; они могут различаться у разных спортсменов в зависимости от их индивидуальных особенностей
70. В спортивной ходьбе производится ... движение, в котором чередуются периоды одиночной и двойной опоры ноги

- 71.** Основное ... техники в легкоатлетическом движении – это наиболее важная, решающая часть способа выполнения двигательной задачи; это центральный элемент техники, который связывает все фазы упражнения в единое целое
- 72.** Установите соответствие между моментом легкоатлетического движения и положением тела легкоатлета в беге:
- 73.** Установите соответствие между физическими качествами, важными для легкоатлета, и их описаниями:
- 74.** Определите правильную последовательность этапов формирования имиджа спортсмена:
- 75.** Установите соответствие групп и примеров методов, используемых для биомеханического контроля в легкой атлетике:
- 76.** Определите правильный порядок действий легкоатлета при прыжке:
- 77.** Вид педагогического контроля в легкой атлетике, который позволяет определить состояние спортсмена непосредственно в момент выполнения упражнений, оценить срочные реакции организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, – это ... контроль
- 78.** Техника в легкой атлетике – это ...
- 79.** В легкой атлетике ... движения – это условные границы между периодами и фазами движения, которые помогают анализировать технику выполнения упражнений; они определяют отдельные положения тела спортсмена или ключевые этапы движения
- 80.** ... — способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
- 81.** В городе Саратове в секции по бегу было решено начать подготовку к городским соревнованиям сезона 2026 года. Однако между спортсменами и руководителем секции возникла дискуссия по вопросу видов бега, существующих в современной легкой атлетике. Спор стал препятствием для формирования команд по видам соревнований, с учетом способностей занимающихся. Решите спор: перечислите виды бега в легкой атлетике.
- 82.** На международной научно-практической конференции в городе Смоленске возникла дискуссия об оздоровительном значении легкой атлетики. Группа участников конференции во главе с Петром Сергеевичем считала, что ее оздоровительное значение – в том, что легкая атлетика предоставляет возможности для самореализации, особенно в студенческой среде, и тем самым способствует сохранению здоровья молодых людей. Другая группа участников поддержала в дискуссии Мирона Дмитриевича, который утверждал, что занятия легкой атлетикой закаляют волю, воспитывают выносливость, настойчивость, дисциплинированность – и это помогает сохранить здоровье. Определите, кто из участников дискуссии прав? Ответ аргументируйте.

- 83.** Нарушения правил при беге – это действия или бездействие участников соревнований, которые противоречат установленным правилам соревнований и могут повлиять на результаты забега или безопасность спортсменов. В легкой атлетике и других беговых дисциплинах такие нарушения фиксируются судьями и могут повлечь различные санкции, включая предупреждения, штрафы или дисквалификацию. Укажите группу нарушений современных правил по бегу, которые допустили участники команды «Легкая стопа» во время легкоатлетического забега «Быстрее, дальше – 2026».
- 84.** В легкой атлетике такая дисциплина, как тройной прыжок, относится к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Технически тройной прыжок состоит из трех элементов, что и обусловило его название. Назовите эти элементы.
- 85.** Педагогический контроль над техникой движений в легкой атлетике – это оценка техники выполнения спортивных упражнений, которая используется в тренировочном процессе. Между двумя тренерами легкоатлетического клуба «Энергия движения» возник спор о понятии педагогического контроля. Николай Васильевич, тренер по бегу, утверждал, что педагогический контроль означает всю работу тренера по подготовке спортсмена к соревнованиям, поскольку тренер с точки зрения педагогики готовит своего подопечного к спорту. Ему возражал Андрей Михайлович, тренер по прыжкам в высоту. Он утверждал, что педагогический контроль – это сдача нормативов, которые тренер принимает у спортсмена, чтобы оценить его физическое состояние. Кто прав и кто не прав в этой ситуации? Ответ аргументируйте.
- 86.** В легкой атлетике применяют биомеханический контроль, при котором анализируются определенные биомеханические показатели спортсмена-легкоатлета. Такой контроль позволяет получить данные о кинематических, динамических, временных и пространственных параметрах движений. Приведите показатели, которые анализируются при осуществлении биомеханического контроля в легкой атлетике.