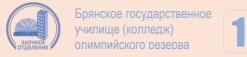


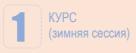




КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА» (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	 Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «Легкая атлетика», включенных во Всероссийский реестр по видам спорта. Цель, задачи, принципы, основные средства и методы тренировки по легкой атлетике. 	
2	1. Гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (к секторам по прыжкам, метаниям к площадкам, к беговым дорожкам). Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. 2. Спортивная тренировка как педагогический процесс. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий.	
3	 Общие и частные меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств, организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований 	
4	 Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. Специально-физическая подготовка. Развитие координационной способности и подвижности в суставах. 	
5	 Устройства, размеры и разметка мест соревнований в беговых видах легкой атлетики. Специальная физическая подготовка (методика круговой тренировки) 	
6	 Устройства, размеры и разметка мест соревнований по легкой атлетике: метания. Общая физическая подготовка. Развитие координации в игровой форме. 	
7	 Устройства, размеры и разметка мест соревнований по легкой атлетике: прыжки. Специальная физическая подготовка. Развитие координации и гибкости 	







8	 Организация и проведение соревнований. Организация работы судейских бригад в беге, прыжках, метаниях). Судейство соревнований. Специальная физическая подготовка. Повышение уровня специальной выносливости. 	
9	 Общие меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка. Развитие координации в игровой форме 	
10	Устройство, размеры и разметка мест соревнований в барьерном беге в легкой атлетике. Общая физическая подготовка. Развитие координации в игровой форме	