



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	<p>1. Классификация соревнований по легкой атлетике. (Перечислить виды соревнований в зависимости от задач и характера определения победителей и дать им определения)</p> <p>2. Правила проведения соревнований по бегу. (Судейская бригада по бегу. Перечислить дистанции, на которых участники соревнований бегут по отдельным и общим дорожкам. Перечислить команды стартующим участникам на различных дистанциях. В какой момент фиксируется результат бегуна на финише. Как принимается и фиксируется в протоколе результат участника, пришедшего первым. Как определяется победитель в беге. Основные нарушения правил в беге: на старте, на дистанции.)</p>	
2	<p>1. Понятие специальная физическая подготовка. Методика развития скоростно-силовых качеств. (Определение СФП, двигательного качества, основные методы и средства развития скоростно-силовых качеств на примере избранного вида легкой атлетики).</p> <p>2. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Судейская бригада по прыжкам. Очередность, количество попыток в прыжках, время для подготовки и выполнение попытки. Определение победителя в прыжках в длину и тройным. Если два или более участников показали одинаковый результат, то ... Результат в прыжках в длину, тройным не засчитывается если ... Определение победителя в прыжках в высоту и с шестом. Если несколько спортсменов показали одинаковые результаты, то ... Прыжок в высоту не засчитывается, если прыгун...)</p>	
3	<p>1. Понятие специальная физическая подготовка. Методика развития силы. (Определение СФП, двигательного качества, основные методы и средства развития силы на примере избранного вида легкой атлетики).</p> <p>2. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим</p>	



	<p>метаниям. Судейская бригада по метаниям. Очередность, количество попыток в метаниях, время для подготовки и выполнение попытки. Определение победителя соревнований по метаниям. Если два и более участников показали одинаковый результат то ... Попытка в метаниях не засчитывается, если...</p>	
4	<ol style="list-style-type: none">1. Понятие общая физическая подготовка (ОПФ). Определение, задачи и средства ОПФ.2. Представитель команды. Права и обязанности.	
5	<ol style="list-style-type: none">1. Форма составления заявки на соревнование по легкой атлетике. (Составить заявку на участие команды своей группы в соревнованиях по легкой атлетике)2. Правила проведения соревнований по кроссу. Состав судейской коллегии по кроссу. Перечислить требования к подбору дистанции кроссового бега. Оборудование и инвентарь необходимый для проведения соревнований по кроссу.	
6	<ol style="list-style-type: none">1. Участники соревнований (возрастные группы участников, допуск участников к соревнованиям, обязанности и права участников, одежда, обувь, номера участников, порядок выступления участников).2. Основные принципы тренировочного процесса в легкой атлетике.	
7	<ol style="list-style-type: none">1. Понятие специальная физическая подготовка. Методика развития быстроты. (Определение СФП, двигательного качества, основные методы и средства развития быстроты на примере избранного вида легкой атлетики).2. Правила проведения соревнований по бегу. Судейская бригада по бегу. Перечислить дистанции, на которых участники соревнований бегут по отдельным и общим дорожкам. Перечислить команды стартующим участникам на различных дистанциях. В какой момент фиксируется результат бегуна на финише. Как принимается и фиксируется в протоколе результат участника, пришедшего первым. Как определяется победитель в беге. Основные нарушения правил в беге: на старте, на дистанции.	
8	<ol style="list-style-type: none">1. Понятие специальная физическая подготовка. Методика развития выносливости. Определение СФП, двигательного качества, основные методы и средства развития выносливости на примере избранного вида легкой атлетики.2. Дисциплины легкой атлетики, по которым проводятся соревнования. Количество видов легкой атлетики для мужчин	



	и для женщин, входящих в программы крупнейших соревнований - Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы. Перечислить группы, объединяющие виды легкой атлетики. Назвать разновидности, основные дистанции на которых соревнуются легкоатлеты.	
9	1. Состав судейской коллегии соревнований по легкой атлетике. 2. Объем и интенсивность как критерии, регулирующие нагрузку. Зоны нагрузки.	

Список литературы.

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.
2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-5-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 464 с.
3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 205 с.
4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.