



**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"><li>1. Понятие общая физическая подготовка (ОПФ). Определение, задачи и средства ОПФ.</li><li>2. Представитель команды. Права и обязанности.</li></ol>  |  |
| 5 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Форма составления заявки на соревнование по легкой атлетике.<br/>(Составить заявку на участие команды своей группы в соревнованиях по легкой атлетике)</li><li>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.</li></ol>  |  |
| 6 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Участники соревнований (возрастные группы участников, допуск участников к соревнованиям, обязанности и права участников, одежда, обувь, номера участников, порядок выступления участников).</li><li>2. Основные принципы тренировочного процесса в легкой атлетике.</li></ol>  |  |
| 7 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Понятие специальная физическая подготовка. Методика развития быстроты.<br/>(Определение СФП, двигательного качества, основные методы и средства развития быстроты на примере избранного вида легкой атлетики).</li><li>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.</li></ol> |  |
| 8 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Понятие специальная физическая подготовка. Методика развития выносливости. Определение СФП, двигательного качества, основные методы и средства развития выносливости на примере избранного вида легкой атлетики.</li><li>2. Дисциплины легкой атлетики, по которым проводятся соревнования. Количество видов легкой атлетики для мужчин</li></ol>  |  |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   | 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.<br>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.