



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

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	1. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «Легкая атлетика», включенных во Всероссийский реестр по видам спорта. 2. 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	1. Общие и частные меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований	
4	1. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. 2. Специально-физическая подготовка. Развитие координационной способности и подвижности в суставах.	
5	1. Устройства, размеры и разметка мест соревнований в беговых видах легкой атлетики. 2. Специальная физическая подготовка (методика круговой тренировки)	
6	1. Устройства, размеры и разметка мест соревнований по легкой атлетике: метания. 2. Общая физическая подготовка. Развитие координации в игровой форме.	
7	1. Устройства, размеры и разметка мест соревнований по легкой атлетике: прыжки. 2. Специальная физическая подготовка. Развитие координации и гибкости	



8	<ol style="list-style-type: none">1. Организация и проведение соревнований. Организация работы судейских бригад в беге, прыжках, метаниях). Судейство соревнований.2. Специальная физическая подготовка. Повышение уровня специальной выносливости.	
9	<ol style="list-style-type: none">1. Общие меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.2. Общая физическая подготовка. Развитие координации в игровой форме	
10	<ol style="list-style-type: none">1. Устройство, размеры и разметка мест соревнований в барьерном беге в легкой атлетике.2. Общая физическая подготовка. Развитие координации в игровой форме	