



## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

### «Урок по легкой атлетике»

**Задание:** составить конспект урока по легкой атлетике на основании решения предложенных задач.

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	1. Обучать технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. 2. Закрепить технику эстафетного бега.	
2	1. Обучить технике бега на средние дистанции. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
3	1. Обучить технике бег на короткие дистанции в целом 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
4	1. Контроль бега на короткие дистанции (100м). 2. Обучить технике метания гранаты (малого мяча) с полного разбега.	
5	1. Обучить технике разбега и отведения гранаты (малого мяча). 2. Совершенствовать технику бега по прямой в беге на короткие дистанции.	
6	1. Обучать технике бросковых шагов в метании гранаты (малого мяча). 2. Закреплять технику бега на средние дистанции.	
7	1. Обучать технике финальному усилию в метании гранаты (малого мяча). 2. Совершенствовать технику эстафетного бега.	
8	1. Обучить технике держания и выбрасыванию гранаты 2. Закреплять технику передачи эстафетной палочки.	
9	1. Обучать технике эстафетного бега в целом. 2. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	
10	1. Обучать технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении. 2. Совершенствовать технику отталкивания в прыжка в высоту способом «перешагивание».	



11	1. Контроль техники толкания ядра. 2. Совершенствовать технику эстафетного бега	
12	1. Обучать технике прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. 2. Совершенствовать технику финального усилия в толкания ядра.	
13	1. Обучать технике отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги». 2. Закреплять технику толкания ядра в целом.	
14	1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Закреплять технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	
15	1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	
16	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Контроль техники эстафетного бега.	
17	1. Закреплять технику эстафетного бега. 2. Совершенствование технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	
18	1. Обучать технике отталкивания прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Закреплять технику держания и выталкивания ядра.	