



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	Вопрос 1. Анализ техники бега с преодолением вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 8 класса. Задачи урока: 1. Обучать технике ритма разбега в высоту в длину способом «перешагивание». 2. Совершенствовать технику метания малого мяча в различные цели. 3. Способствовать развитию гибкости.	
2	Вопрос 1. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 9 класса. Задачи урока: 1. Закреплять технику бега по повороту (виражу) в беге на короткие дистанции. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. 3. Способствовать развитию координации.	
3	Вопрос 1. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «перешагивание». Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 9 класса. Задачи урока: 1. Обучать технике передачи эстафетной палочки на скорости. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. 3. Способствовать развитию скоростной выносливости.	
4	Вопрос 1. Анализ техники толкания ядра со скачка. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 10 класса. Задачи урока: 1. Обучать технике низкого старта в эстафетном беге. 2. Совершенствовать разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание». 3. Способствовать развитию силы.	
5	Вопрос 1. Анализ техники эстафетного бега.	



	<p>Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 5 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать технике метания малого мяча со скрестных шагов.</li><li>2. Совершенствовать технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в высоту способом «перешагивание».</li><li>3. Способствовать развитию выносливости.</li></ol>	
6	<p>Вопрос 1. Анализ техники кроссового бега. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 10 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать технике скачкообразного разбега в толкании ядра.</li><li>2. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».</li><li>3. Способствовать развитию быстроты.</li></ol>	
7	<p>Вопрос 1. Анализ техники метания малого мяча (гранаты, копья). Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 11 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Закреплять технику толкания ядра.</li><li>2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</li><li>3. Способствовать развитию ловкости.</li></ol>	
8	<p>Вопрос 1. Анализ техники бега на короткие дистанции. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 4 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать технике отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».</li><li>2. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона.</li><li>3. Способствовать развитию ловкости.</li></ol>	
9	<p>Вопрос 1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 11 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Закреплять технику метания малого мяча.</li><li>2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li><li>3. Способствовать развитию скоростной выносливости.</li></ol>	
10	<p>Вопрос 1. Анализ техники бега с преодолением вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 11 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Закреплять технику прыжка в высоту способом «перешагивание».</li></ol>	



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Совершенствовать технику эстафетного бега.</li><li>3. Способствовать развитию гибкости.</li></ol>	
11	<p>Вопрос 1. Анализ техники бега на короткие дистанции. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 9 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении.</li><li>2. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель.</li><li>3. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей.</li></ol>	
12	<p>Вопрос 1. Анализ техники толкания ядра. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 8 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать технике приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».</li><li>2. Совершенствовать технику бега по прямой на высокой скорости.</li><li>3. Способствовать развитию силы.</li></ol>	
13	<p>Вопрос 1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 8 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать технике метания малого мяча в цель из положения лежа.</li><li>2. Совершенствовать технику преодоления вертикальных препятствий с опорой и без опоры.</li><li>3. Способствовать развитию выносливости.</li></ol>	
14	<p>Вопрос 1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 4 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать технике бега по прямой в беге на короткие дистанции.</li><li>2. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».</li><li>3. Способствовать развитию гибкости.</li></ol>	
15	<p>Вопрос 1. Анализ техники специально-беговых упражнений. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 7 класса. Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучать ритму разбега в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».</li><li>2. Совершенствовать технику низкого старта на повороте (вираже).</li></ol>	



	3. Способствовать развитию гибкости.	
16	Вопрос 1. Анализ техники бега на средние дистанции. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 7 класса. Задачи урока: 1. Обучать технике метания малого мяча по движущейся цели. 2. Совершенствовать технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание» 3. Способствовать развитию скоростной выносливости.	
17	Вопрос 1. Анализ техники эстафетного бега. Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 6 класса. Задачи урока: 1. Обучать технике отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2. Совершенствовать технику низкого старта. 3. Способствовать развитию силы.	
18	Вопрос 1. Анализ техники метания малого мяча (гранаты, копья). Вопрос 2. Конспект урока по легкой атлетике для 6 класса. Задачи урока: 1. Обучать технике метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. 2. Совершенствовать технику отталкивания и с разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». 3. Способствовать развитию ловкости и координации.	