**Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**

**им. Н. И. Лобачевского**

**Институт клинической медицины**

**Вопросы к зачету по дисциплине «Базовые вида двигательной деятельности. Легкая атлетика»**

**1 курс**

1. Легкая атлетика в истории спорта Древней Греции.
2. История развития легкой атлетики в СССР.
3. Современный этап развития легкой атлетики в мире и России.
4. Легкая атлетика в современном олимпийском движении.
5. Национальные федерации и международные легкоатлетические организации. Их роль в процессе становления и развития легкой атлетики.
6. Характеристика этапов ранней и углубленной специализации в процессе подготовки легкоатлетов.
7. Содержание тренировки юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.
8. Построение и содержание тренировочных занятий и микроциклов в различных видах легкой атлетике.
9. Планирование многолетней подготовки в легкой атлетике.
10. Тренировочный процесс на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
11. Организация и руководство соревнований по легкой атлетике. Положения о соревнованиях.
12. Правила проведения соревнований и судейство в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
13. Правила проведения соревнований в легкоатлетических прыжках. Судейские бригады на прыжках.
14. Правила проведения соревнований в легкоатлетических метаниях. Судейские бригады на метаниях.
15. Правила проведения соревнований и судейство в спринтерском и барьерном беге. Судейство этих видов.
16. Требования к оснащению и проведению зимних соревнований по легкой атлетике в помещении.
17. Главный судья и главный секретарь соревнований по легкой атлетике. Их функции.
18. Метание копья. Техника отдельных фаз метания.
19. Толкание ядра. Характеристика способов и фаз толкания ядра.
20. Метание диска. Техника отдельных фаз метания.
21. Техника и фазы спринтерского бега.
22. Техника старта и стартового разбега в спринте. Обучение этим элементам.
23. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности соревнований в кроссовом беге.
24. Техническая и тактическая подготовка в беге на средние и длинные дистанции.
25. Техника и ритмо-темповая структура барьерного бега на 100/100 м и 400 м.
26. Характеристика легкоатлетических многоборий.
27. Техника преодоления препятствий и тренировка в стипль-чезе.
28. Эстафетный бег. Техника передачи палочки. Обучения передаче палочки.
29. Прыжки в длину с разбега. Способы и фазы прыжка.
30. Прыжок в высоту. Характеристика различных способов прыжка в высоту.
31. Виды легкоатлетических прыжков. Этапы развития техники в прыжках.
32. Спортивная ходьба как один из видов легкой атлетике. Техника и методика обучения.
33. Обучение технике и тренировка в легкоатлетических прыжках (на примере одного вида).
34. Обучение технике и тренировка в легкоатлетических метаниях (на примере одного вида).
35. Обучение технике и тренировка в беговых видах легкой атлетике (на примере одного вида).
36. Контроль и самоконтроль за развитием спортивной формы и эффективностью тренировочного процесса в легкой атлетике.
37. Урок легкой атлетики в школе.
38. Организация спортивной массовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике в школе.
39. Беговая дорожка. Правила ее разметки.
40. Легкоатлетические сектора для технических видов.

**Задания (практические задачи) на зачет**

Задание 1. Легкая атлетика самый массовый вид спорта и включает в себя 49 олимпийских дисциплин. Спринтерский бег является одним из видов легкой атлетики.

- Опишите технику спринтерского бега на 100 м.

- Подберите специальные упражнения для обучения технике спринтерского бега на 100 м.

- Составьте конспект занятия по обучению технике бега на 100 м для начинающих спринтеров.

Задание 2. Легкая атлетика самый массовый вид спорта и включает в себя 49 олимпийских дисциплин. Бег на длинные дистанции является одним из видов легкой атлетики.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к бегу на длинные дистанции.

- Опишите технику и тактику бега на длинные дистанции.

- Подберите специальные упражнения для обучения технике и тактике бега на длинные дистанции.

- Составьте конспект занятия по обучению технике и тактике бега на длинные дистанции для начинающих бегунов.

Задание 3. Легкая атлетика самый массовый вид спорта и включает в себя 49 олимпийских дисциплин. Барьерный бег является одним из видов легкой атлетики.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к барьерному бегу.

- Опишите технику и ритмо-темповую структуру барьерного бега.

- Подберите специальные упражнения для обучения технике барьерного бега.

- Составьте конспект занятия по обучению технике барьерного бега для начинающих барьеристов.

Задание 4. Легкая атлетика самый массовый вид спорта и включает в себя 49 олимпийских дисциплин. Эстафетный бег является одним из видов легкой атлетики.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к эстафетному бегу.

- Опишите технику передачи эстафетной палочки и тактику эстафетного бега.

- Подберите специальные упражнения для обучения технике передачи эстафетной палочки.

- Составьте конспект занятия по обучению технике эстафетного бега для начинающих бегунов.

Задание 5. Легкая атлетика самый массовый вид спорта и включает в себя 49 олимпийских дисциплин. Спортивная ходьба является одним из видов легкой атлетики.

- Какие дисциплины спортивной ходьбы включены в программу соревнований по легкой атлетике на Олимпийских играх.

- Опишите технику и тактику спортивной ходьбы.

- Подберите специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы.

- Составьте конспект занятия по обучению технике спортивной ходьбы для начинающих ходоков.

Задание 6. Легкая атлетика самый массовый вид спорта и включает в себя 49 олимпийских дисциплин. Метания являются одним из видов легкой атлетики.

- Какие дисциплины метаний включены в программу соревнований по легкой атлетике на Олимпийских играх.

- Опишите технику толкания ядра.

- Подберите специальные упражнения для обучения технике толкания ядра.

- Составьте конспект занятия по обучению технике толкания ядра для начинающих метателей.

Задание 7. Легкая атлетика самый массовый вид спорта и включает в себя 49 олимпийских дисциплин. Прыжки являются одним из видов легкой атлетики.

- Какие прыжковые дисциплины включены в программу соревнований по легкой атлетике на Олимпийских играх.

- Опишите технику прыжка в длину с разбега.

- Подберите специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега.

- Составьте конспект занятия по обучению технике прыжка в длину с разбега для начинающих прыгунов.

Задание 8. Легкая атлетика является одним из разделов рабочей программы по физической культуре для обучающихся общеобразовательных организаций.

- Подберите легкоатлетические упражнения для занятий на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

- Составьте тематическое планирование занятий по легкой атлетике для обучающихся младшего школьного возраста.

- Подберите контрольные упражнения для оценки уровня овладения легкоатлетическими упражнениями для обучающихся младшего школьного возраста.

Задание 9. Легкая атлетика является одним из разделов рабочей программы по физической культуре для обучающихся общеобразовательных организаций.

- Подберите легкоатлетические упражнения для занятий на уроках физической культуры с детьми среднего школьного возраста.

- Составьте тематическое планирование занятий по легкой атлетике для обучающихся среднего школьного возраста.

- Подберите контрольные упражнения для оценки уровня овладения легкоатлетическими упражнениями для обучающихся среднего школьного возраста.

Задание 10. Общая и специальная физическая подготовка имеют большое значение в процессе спортивной тренировки в различных видах легкой атлетики. В каждом из видов легкой атлетики физическая подготовка имеет свою специфику.

- Какими физическими качествами должны обладать спринтеры.

- Подберите упражнения общей и специальной физической подготовки спортсменов в спринтерском беге.

- Подберите контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовки спринтеров.

Задание 11. Общая и специальная физическая подготовка имеют большое значение в процессе спортивной тренировки в различных видах легкой атлетики. В каждом из видов легкой атлетики физическая подготовка имеет свою специфику.

- Какими физическими качествами должны обладать прыгуны.

- Подберите упражнения общей и специальной физической подготовки спортсменов в прыжках в длину.

- Подберите контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовки прыгунов в длину.

Задание 12. Общая и специальная физическая подготовка имеют большое значение в процессе спортивной тренировки в различных видах легкой атлетики. В каждом из видов легкой атлетики физическая подготовка имеет свою специфику.

- Какими физическими качествами должны обладать метатели.

- Подберите упражнения общей и специальной физической подготовки спортсменов в метании копья.

- Подберите контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовки метании копья.

Задание 13. При составлении программы спортивно-массовых мероприятий большое значение имеет правильный подбор видов спортивных состязаний и конкурсов и соблюдение мер безопасности во время их проведения.

- Подберите состязания или конкурсы из видов легкой атлетики для проведения спортивно-массового мероприятия для учащихся младшего школьного возраста.

- Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении данного спортивно-массового мероприятия.

- Составьте программу спортивно-массового мероприятия для учащихся младшего школьного возраста из подобранных состязаний или конкурсов.

Задание 14. При составлении программы спортивно-массовых мероприятий большое значение имеет правильный подбор видов спортивных состязаний и конкурсов и соблюдение мер безопасности во время их проведения.

- Подберите состязания или конкурсы из видов легкой атлетики для проведения спортивно-массового мероприятия для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

- Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении данного спортивно-массового мероприятия.

- Составьте программу спортивно-массового мероприятия для учащихся среднего и старшего школьного возраста из подобранных состязаний или конкурсов.

Задание 15. В связи с большим разнообразием видов организация и проведение соревнований по легкой атлетике требует предварительной организационной работы. При проведении соревнований в отдельных видах легкой атлетики необходимо соблюдать требования к месту проведения соревнований и формированию судейских бригад.

- Опишите основные правила соревнований в спринтерском беге.

- Каковы требования к оборудованию и месту проведения соревнований в спринтерском беге.

- Сформируйте судейские бригады для проведения соревнований в спринтерском беге и опишите функциональные обязанности судей.

Задание 16. В связи с большим разнообразием видов организация и проведение соревнований по легкой атлетике требует предварительной организационной работы. При проведении соревнований в отдельных видах легкой атлетики необходимо соблюдать требования к месту проведения соревнований и формированию судейских бригад.

- Опишите основные правила соревнований в эстафетном беге.

- Каковы требования к оборудованию и месту проведения соревнований в эстафетном беге.

- Сформируйте судейские бригады для проведения соревнований в эстафетном беге и опишите функциональные обязанности судей.

Задание 17. В связи с большим разнообразием видов организация и проведение соревнований по легкой атлетике требует предварительной организационной работы. При проведении соревнований в отдельных видах легкой атлетики необходимо соблюдать требования к месту проведения соревнований и формированию судейских бригад.

- Опишите основные правила соревнований в прыжках в длину с разбега и тройном прыжке.

- Каковы требования к оборудованию и месту проведения соревнований в прыжках в длину с разбега и тройном прыжке.

- Сформируйте судейскую бригаду для проведения соревнований в прыжках в длину с разбега и тройном прыжке и опишите функциональные обязанности судей.

Задание 18. В связи с большим разнообразием видов организация и проведение соревнований по легкой атлетике требует предварительной организационной работы. При проведении соревнований в отдельных видах легкой атлетики необходимо соблюдать требования к месту проведения соревнований и формированию судейских бригад.

- Опишите основные правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.

- Каковы требования к оборудованию и месту проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега.

- Сформируйте судейскую бригаду для проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега и опишите функциональные обязанности судей.

Задание 19. В связи с большим разнообразием видов организация и проведение соревнований по легкой атлетике требует предварительной организационной работы. При проведении соревнований в отдельных видах легкой атлетики необходимо соблюдать требования к месту проведения соревнований и формированию судейских бригад.

- Опишите основные правила соревнований в метании диска.

- Каковы требования к оборудованию и месту проведения соревнований в метании диска.

- Сформируйте судейскую бригаду для проведения соревнований в метании диска и опишите функциональные обязанности судей.

Задание 20. В связи с большим разнообразием видов организация и проведение соревнований по легкой атлетике требует предварительной организационной работы. При проведении соревнований в отдельных видах легкой атлетики необходимо соблюдать требования к месту проведения соревнований и формированию судейских бригад.

- Опишите основные правила соревнований в спортивной ходьбе.

- Каковы требования к оборудованию и месту проведения соревнований в спортивной ходьбе.

- Сформируйте судейскую бригаду для проведения соревнований в спортивной ходьбе и опишите функциональные обязанности судей.