

Вопросы к дифзачету по л/атлетике

- 1 – История развития легкой атлетики.
- 2 – Развитие лёгкой атлетики в СССР и России.
- 3 – Структура урока по легкой атлетике.
- 4 – Оборудование мест занятий легкоатлетических упражнений.
- 5 – Подготовка мест соревнований.
- 6 – Правильность размещения мест для занятий.
- 7 – Требования к оборудованию секторов и инвентарю при занятиях легкой атлетикой.
- 8 – Требования предъявляемые к соблюдению техники безопасности.
- 9 – Состав судейской коллегии.
- 10 – Правила соревнований в беге.
- 11 – Правила соревнований в прыжках.
- 12 – Правила соревнований в метаниях.
- 13 – Совершенствование техники толкания ядра.
- 14 – Совершенствование техники прыжка в длину способом: «согнув ноги».
- 15 – Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 16 – Совершенствование технике выполнения низкого старта.
- 17 – Совершенствование техники выполнения «финиширование» (разновидности).
- 18 – Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
- 19 – Совершенствование техники эстафетного бега.
- 20 – Совершенствование техники барьерного бега.
- 21 – Совершенствование техники метания мяча.
- 22 – Совершенствование техники метания гранаты.
- 23 – Совершенствование техники метания копья.
- 24 – Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 25 – Подбор подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину.
- 26 – Подбор подготовительных упражнений для освоения техники метания м/мяча.
- 27 – Подбор подготовительных упражнений для освоения техники метания копья.
- 28 – Подбор подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту.
- 29 – Подбор подготовительных упражнений для освоения техники бега на к/дистанции.
- 30 – Подбор подготовительных упражнений для освоения техники бега с н/старта.
- 31 – Цели и задачи спортивной тренировки.
- 32 – Характеристика основных видов подготовки в спорте.