

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(легкая атлетика, полиатлон, современное пятиборье, триатлон)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Что из себя представляет общая физическая подготовка (ОФП)?
2. Для чего нужна ОФП в легкой атлетике?
3. Какие составные части входят в ОФП (физические качества) легкоатлетов?
4. Если взять многолетний тренировочный процесс в легкой атлетике, то на каком этапе ОФП будет занимать больше времени и почему?
5. На каком этапе годичной тренировки легкоатлета ОФП будет больше применяться?
6. Какие упражнения применяются в тренировке легкоатлетов для развития ОФП (можно на примере своего вида легкой атлетики)?
7. Нужна ли ОФП для чемпионов мира, Европы и Олимпийских игр? Если «да» или «нет», то почему?
8. Для кого больше нужна ОФП (бегуны, прыгуны, метатели) и почему?
9. Нужны ли для занятий ОФП специальные помещения, приспособления и т.п.?
10. Какая еще, кроме ОФП, есть подготовка в легкой атлетике и что она из себя представляет?

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

1. Что такое техника выполнения Вашего легкоатлетического упражнения?
2. Из каких составных частей состоит техника Вашего вида легкой атлетики?
3. Как Вы думаете, какая из частей упражнения, которое Вы выполняете, является главной и почему?
4. От чего будет зависеть спортивный результат на соревнованиях, если рассматривать только технику выполнения упражнения?
5. За счет улучшения какого элемента техники в беге, прыжках и метаниях, можно улучшить спортивный результат?
6. Когда нужно начинать осваивать технику легкоатлетических упражнений: сразу на первых тренировочных занятиях или после нескольких месяцев начала занятий легкой атлетикой?
7. Как долго (год, пять, шесть лет, всё время пока тренируешься) нужно заниматься технической подготовкой и почему?
8. Техника какого вида легкой атлетики «самая трудная» и почему?
9. Техника выполнения легкоатлетического упражнения у кого лучше: у мастера спорта, спортсмена первого или второго спортивного разряда и почему?
10. Почему не ставят оценку на соревнованиях за технику выполнения упражнения в легкой атлетике?
11. Техника упражнений в легкой атлетике будет отличаться у мужчин и

женщин? Если «да» или «нет», то почему?

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Что такое «Правила соревнований» и для чего они нужны?
2. Кто составляет «Правила соревнований», и будут ли они различаться на соревнованиях различного уровня (районные, городские, краевые, всероссийские)?
3. Какие положения (пункты) содержатся в правилах соревнований?
4. Кто реализует «Правила соревнований»?
5. Каких судей Вы можете назвать и какие обязанности они выполняют на соревнованиях?
6. Как называются места, где проводят соревнования, и какие судьи их обслуживают?
7. Назовите необходимое оборудование и инвентарь, которые понадобятся для проведения соревнования в Вашем виде легкой атлетики?
8. Назовите правила соревнований в Вашем виде легкой атлетики.
9. Как проходит процедура награждения на соревнованиях различного уровня?
10. Часто или нет в ходе соревнований Вы встречали нарушения правил соревнований и что за этим следовало?
11. Существуют ли требования к экипировке судей на соревнованиях, если «да», то в чем это выражается?
12. Какое оборудование используют судьи при проведении соревнований по легкой атлетике и в Вашем виде легкой атлетики?