ВОПРОСЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

1. Что такое обучение? Дайте характеристику формам обучения.

2. Каковы основные методические принципы обучения?

3. Дайте характеристику методам обучения.

4. Какова постановка задач и подбор средств обучения?

5. Назовите последовательность изучения видов легкой атлетики.

6. Каковы виды анализа и классификации ошибок?

7. Дайте характеристику видам занятий по легкой атлетике.

8. Назовите причины возникновения травм и меры профилактики травматизма

9. Дайте анализ техники эстафетного бега 4х100 м.

10. Перечислите ошибки, возникающие при обучении эстафетному бегу 4х100 м.

11.Дайте анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».

12.Назовите ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп».

13.Дайте характеристику технике метания гранаты.

14. Назовите ошибки в технике метания гранаты. Средства и методы их исправления.

15.Расскажите о методике развития ДКС (ловкости) на уроках легкой атлетики. Назовите тесты для определения ДКС.

16.Расскажите о методике развития общей выносливости на уроках легкой атлетики. Назовите тесты для определения общей выносливости.

17.Расскажите о методике развития гибкости на уроках легкой атлетики. Назовите тесты для определения гибкости.

18.Расскажите о методике развития силовых способностей на уроках легкой атлетики. Назовите тесты для определения силовых способностей.

19.Расскажите о методике развития скоростных способностей на уроках легкой атлетики. Назовите тесты для определения скоростных способностей.

20.Расскажите о методике развития скоростно-силовых способностей на уроках легкой атлетики. Назовите тесты для определения скоростно-силовых способностей.

21. Дайте характеристику контролю и самоконтролю на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой. Сколько очков по системе К. Купера составит дистанция 1км 500 м, которая преодолевается за 6 минут 15 секунд?

22. Дайте характеристику российской (г. Москва) методике проведения занятий по оздоровительному бегу и ходьбе. Сколько очков по системе К.Купера составит дистанция в 2 км 400 м, которая преодолевается за 14 минут?

23.Раскройте методику проведения занятий оздоровительным бегом по системе В.Крючкова. Сколько очков по системе К.Купера надо набирать за неделю женщинам?

24.Раскройте методику проведения занятий оздоровительным бегом по системе К.Купера. Сколько очков по системе К.Купера составит дистанция в 3 км, которая преодолевается за 20 минут?

25.Назовите методические рекомендации по проведению занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Сколько очков по системе К.Купера составит дистанция в 1 км, которая преодолевается за 7 минут?

26.Раскройте методику проведения занятий оздоровительным бегом по системе Н.М.Амосова. Сколько очков по системе К.Купера надо набирать за неделю мужчинам? 2012г. Л.А.Кошелева