**Орієнтовна тематика/зміст контрольної роботи**

**Контрольна робота 1.**

1. Чим відрізняються спеціальні вправи від підвідних?
2. Які вправи використовують в якості підготовчих до основних, технічно складних вправ. Яке завдання вирішується за допомогою підготовчих вправ.
3. Які вправи застосовуються бігунами на короткі дистанції для вирiшення конкретних завдань швидкiсно-силової підготовки?
4. На які групи поділяються спеціальні вправи для розвитку силових якостей метальників?
5. Назвіть основний засіб розвитку загальної витривалості?
6. Назвіть основні методи тренування:
7. Перелічить різновиди стрибків і метань.
8. Назвіть тест для оцінювання витривалості.
9. Назвіть основні документи планування занять з легкої атлетики.
10. Опишіть техніку потрійного стрибка.
11. Структура уроку з легкої атлетики та завдання кожної частини уроку.
12. Класифікація легкоатлетичних вправ.
13. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
14. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
15. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
16. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
17. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
18. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
19. Назвіть спеціальні вправи легкоатлета.
20. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.

**Контрольна робота 2.**

Скласти план-конспект уроку з легкої атлетики за визначеною тематикою.

**Завдання 1.**

Провести практичне заняття згідно розробленого плану-конспекту з легкої атлетики.