|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  …………………….. Н.И.Филимонова  «23» февраля 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 1 курса дневной формы получения образования

специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

(весенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Методика развития физического качества быстроты средствами легкой атлетики.
2. Методика развития физического качества силы средствами легкой атлетики.
3. Методика развития физического качества выносливости средствами легкой атлетики.
4. Методика развития физического качества ловкости и гибкости средствами легкой атлетики.
5. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.
6. Характеристика техники прыжков в высоту с разбега.
7. Характеристика техники метаний.
8. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
9. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
10. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
11. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
12. Характеристика техники прыжков в длину с разбега.
13. Техники прыжков в длину с разбегадлину способом «согнув ноги».
14. Техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
15. Техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
16. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
17. Характеристика техники метания гранаты.
18. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда.
19. Техника метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.
20. Техника метания мяча.
21. Техника метания копья.
22. Техника метания гранаты.
23. Правила соревнований в метании гранаты, мяча и копья.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 1 курса дневной формы получения образования

специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

(весенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов ходьбы и бега.
2. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических прыжков.
3. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов метаний.
4. Развитие быстроты, с использованием специальных упражнений.
5. Развитие силы прыжковыми упражнениями, упражнениями со снарядами и с различными отягощениями.
6. Развитие выносливости (общей и специальной) бегуна, прыгуна, метателя и многоборца.
7. Развитие ловкости, с использованием специальных упражнений прыгуна и метателя.
8. Развитие гибкости, с использованием специальных упражнений барьериста.
9. Методика обученияособенностям техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
10. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
11. Специальные упражнения для обучения технике прыжков в высоту с разбега.
12. Специальные упражнения для обучения технике прыжков в длину.
13. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега.
14. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
15. Специальные упражнения для обучения технике прыжков в длину.
16. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
18. Методика обучения особенностям метания гранаты.
19. Задачи, средства и методические указания обучения технике метания гранаты, мяча и копья.
20. Методика обучения особенностям метания мяча.
21. Методика обучения особенностям метания копья.
22. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
23. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

(*Форма проведения аттестации — устный опрос, практическая демонстрация)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК: протокол № 17 от 23.02.2024

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.И.Самусик