|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮРуководитель секции теориии практики физической культуры………………………. Н.И.Филимонова«23» февраля 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 3 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Возникновение легкоатлетического спорта.
2. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр с 1896 года. Первые кружки любителей легкой атлетики.
3. Первенства Белоруссии по легкой атлетике и участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Уровень спортивных результатов белорусских легкоатлетов.
4. Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега.
5. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага).
6. Факторы, определяющие спортивные результаты в ходьбе и беге.
7. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Особенности техники легкоатлетических прыжков.
8. Метание как естественный способ перемещения снаряда в пространстве.
9. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда.
10. Техника метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.
11. Обучение как педагогический процесс. Роль педагога в обучении.
12. Урок по легкой атлетике как основная форма занятий.
13. Последовательность обучения видам легкой атлетики. Задачи урока. Форма плана-конспекта.
14. Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений.
15. Педагогический анализ урока.
16. Содержание и планирование учебных программ по физическому воспитанию в различных учебных заведениях Республики Беларусь. Обучение легкоатлетическим упражнениям.
17. Методика развития силы средствами легкой атлетики (сила и ее разновидности; использование различных отягощений для развития силы; виды силовых упражнений; распределение силовых упражнений в отдельном занятии, контроль).
18. Методика развития быстроты средствами легкой атлетики (понятие, формы проявления быстроты, место развития быстроты в учебном занятии, контроль).
19. Методика развития выносливости средствами легкой атлетики (выносливость и ее разновидности, средства и методы развития выносливости, место развития выносливости в учебном занятии, контроль).
20. Методика развития ловкости и гибкости средствами легкой атлетики (понятия, средства и методы развития ловкости и гибкости, место развития ловкости и гибкости в учебном занятии, контроль).
21. Развитие силы прыжковыми упражнениями, упражнениями со снарядами и с различными отягощениями. Упражнения избирательного и общего воздействий.
22. Развитие ловкости и гибкости, с использованием специальных упражнений барьериста, прыгуна и метателя.
23. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе. Места проведения соревнований. Состав судейских бригад по спортивной ходьбе, функции судей. Определение победителей.
24. Правила проведения соревнований по вертикальным прыжкам. Места проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Состав судейской бригады, функции судей. Определение победителей.
25. Правила проведения соревнований по толканию ядра, метанию диска и молота. Места проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей. Определение победителей.
26. Правила соревнований по легкоатлетическим многоборьям (десятиборье).
27. Организация соревнований по легкой атлетике.
28. Составление календарного плана соревнований по легкой атлетике.
29. Положение о соревновании.
30. Оборудование и инвентарь.
31. Организация и проведение соревнований по кроссу.
32. Оборудование и инвентарь в метании диска и копья.
33. Обучение студентов строевым упражнениям, комплексам общеразвивающих и специальных упражнений.
34. Характеристика техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).
35. Обучение технике бега на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
36. Обучение технике эстафетного бега 4х100 метров (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
37. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы» (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
38. Характеристика техники бега на 110 м с барьерами (старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование).
39. Обучение технике бега на 110 м с барьерами (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
40. Характеристика техники тройного прыжка с разбега (исходное положение, разбег, подготовка к отталкиванию, скачок, шаг, прыжок, приземление).
41. Обучение технике тройного прыжка (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
42. Обучение технике метания гранаты, мяча и копья (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
43. Обучение технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
44. Обучение технике бега на средние, длинные дистанции и бегу на местности (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
45. Характеристика техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (исходное положение, разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление).
46. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
47. Характеристика техники толкания ядра (исходное положение, держание снаряда, подготовка к скачку, скачок, финальное усилие, сохранение устойчивого положения).
48. Обучение технике толкания ядра (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
49. Характеристика техники метания диска (исходное положение, держание снаряда, вход в поворот и поворот, финальное усилие, сохранение устойчивого положения).
50. Обучение технике метания диска (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
51. Методика проведения общеразвивающих и специальных упражнений (терминология, показ, последовательность, направленность упражнений).
52. Характеристика специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.
53. Самостоятельное написание плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике, постановка задач, разработка комплекса упражнений в соответствии с поставленными задачами.
54. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике, постановка задач, разработка комплекса упражнений в соответствии с поставленными задачами.
55. Педагогический анализ подготовительной части урока.
56. Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор общеразвивающих, специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.
57. Методика проведения урока (структура урока, дозировка упражнений, организационно-методические указания).
58. Обязанности судей в соревнованиях по барьерному бегу на дистанциях 100 м, 110 м, 400 м с барьерами. Количество барьеров на дистанции.
59. Правила соревнований по легкоатлетическому семиборью.
60. Правила соревнований по беговым дисциплинам по десятиборью и права участников забегов.

(*Форма проведения аттестации — письменный и устный опрос)*

Рассмотрены на заседании секции

(протокол № 17 от 23.02.2024)

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.И.Самусик