|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ……………………….. Н.И.Филимонова  «19» октября 2023 |

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

(осенний семестр 2023/2024 учебного года**)**

1. Возникновение легкоатлетического спорта.
2. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр с 1896 года.
3. Первые кружки любителей легкой атлетики.
4. Первенства Белоруссии по легкой атлетике и участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх.
5. Уровень спортивных результатов белорусских легкоатлетов.
6. Развитие легкоатлетического спорта в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в международных соревнованиях.
7. Классификация характеристика легкоатлетических упражнений.
8. Требования к технике безопасности на беговой дорожке, в секторе для прыжков и метаний.
9. Характеристика техники ходьбы и бега.
10. Отталкивание как основная фаза прыжка.
11. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании.
12. Начальная скорость полета.
13. Динамическая нагрузка при приземлении.
14. Характеристика техники прыжков.
15. Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания.
16. Начальная скорость полета и углы вылета различных по форме и весу снарядов.
17. Значение размеров и форм снарядов для дальности их полета.
18. Характеристика техники метаний.
19. Прыжок как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия.
20. Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека.
21. Сходство и различие ходьбы и бега.
22. Метание как естественный способ перемещения снаряда в пространстве.
23. Зависимость дальности полета снаряда от начальной скорости полета, угла вылета и сопротивления воздуха.
24. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.

(*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

(осенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Построение и передвижение группы по стадиону.
2. Смена мест занятий.
3. Цикличность движений.
4. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага).
5. Движение общего центра массы тела при ходьбе и беге.
6. Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.
7. Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге.
8. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов ходьбы и бега.
9. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.
10. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке.
11. Траектория общего центра тяжести прыгуна в полете.
12. Движения прыгуна в полете и их значение.
13. Виды легкоатлетических прыжков.
14. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда.
15. Виды легкоатлетического метания в зависимости от способа выполнения.
16. Развитие быстроты, с использованием специальных упражнений.
17. Развитие силы прыжковыми упражнениями, упражнениями со снарядами и с различными отягощениями.
18. Прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с шестом).
19. Прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).
20. Развитие выносливости (общей и специальной) бегуна, прыгуна, метателя и многоборца.
21. Развитие ловкости, с использованием специальных упражнений прыгуна и метателя.
22. Развитие гибкости, с использованием специальных упражнений барьериста.
23. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов метаний.
24. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических прыжков.

(*Форма проведения аттестации — оценка качества выполнения техники двигательных умений и навыков)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 7 от 19.10.2023

Составители:

старший преподаватель секции ТиПФК А.И.Самусик