|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮРуководитель секции теориии практики физической культуры……………………….. Н.И.Филимонова30 октября 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 1 курса дневной формы получения образования

специальности 6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом

(осенний семестр 2024/2025 учебного года**)**

1. Возникновение легкоатлетического спорта.
2. Первенства Белоруссии по легкой атлетике и участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх.
3. Развитие легкоатлетического спорта в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в международных соревнованиях.
4. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
5. Требования к технике безопасности на беговой дорожке, в секторе для прыжков и метаний.
6. Характеристика техники ходьбы и бега.
7. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.
8. Характеристика техники прыжков.
9. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда.
10. Характеристика техники метаний.
11. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.
12. Характеристика техники спортивной ходьбы.
13. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
14. Характеристика техники бега на средние и длинные дистанции.
15. Особенности бега на местности.
16. Характеристика техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «фосбери-флоп».
17. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
18. Характеристика техники прыжков в длину с разбегадлину.
19. Характеристика техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
20. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
21. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
22. Характеристика техники метания гранаты.
23. Правила соревнований в метании гранаты, мяча и копья.
24. Характеристика техники метания мяча.
25. Характеристика техники метания копья.
26. Характеристика техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
27. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
28. Правила соревнований бегу на местности.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 1 курса дневной формы получения образования

специальности 6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом

(осенний семестр 2024/2025 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 спортивной ходьбы.
10. Задачи, средства, методические указания в обучении технике спортивной ходьбы.
11. Методика обучения особенностям техники бега на средние, длинные дистанции.
12. Задачи, средства и методические указания обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
13. Методика обученияособенностям техники бега на местности.
14. Методика обученияособенностям техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
15. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
16. Специальные упражнения для обучения технике прыжков в высоту с разбега.
17. Специальные упражнения для обучения технике прыжков в длину.
18. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега.
19. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
20. Специальные упражнения для обучения технике прыжков в длину.
21. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
22. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
23. Методика обучения особенностям метания гранаты.
24. Задачи, средства и методические указания обучения технике метания гранаты, мяча и копья.
25. Методика обучения особенностям метания мяча.
26. Методика обучения особенностям метания копья.
27. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
28. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

(*Форма проведения аттестации — смешанная)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 7 от 30.10.2024

Составители:

старший преподаватель секции ТиПФК А.И.Самусик