|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории и практики физической культуры  ……………………… Н.И.Филимонова  30 октября 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»

для студентов 3 курса дневной формы получения образования

специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность»

(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. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
12. Задачи, средства и методические указания обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
13. Методика обученияособенностям техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
14. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
15. Правила соревнований по прыжкам 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. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
21. Специальные упражнения для обучения технике прыжков в длину.
22. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
23. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в высоту с разбега.
24. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
25. Методика обучения особенностям метания гранаты.
26. Задачи, средства и методические указания обучения технике метания гранаты, мяча и копья.
27. Правила соревнований в метании гранаты, мяча и копья.
28. Методика обучения особенностям метания мяча.
29. Методика обучения особенностям метания копья.
30. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
31. Методика обученияособенностям техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
32. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

(*Форма проведения аттестации — смешанная)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 7 от 30.10.2024

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.И.Самусик