УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
легкой атлетики
_____И.Л.Сиводедов
26.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к зачету по учебной дисциплине
«Лёгкая атлетика и методика преподавания»
для студентов I курса дневной и заочной форм получения образования
специальностей:
6-05-1012-01 «Физическая культура»;
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»;
6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»;
6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом»
на 2026/2027 учебный год

1. Знать теоретический материал в объеме программы.
2. Получить положительные отметки за сдачу контрольных нормативов.

Вопросы к зачету

1. Определение, классификация и общая характеристика легкой атлетики.
2. Зарождение и основные этапы развития легкой атлетики.
3. Белорусские легкоатлеты чемпионы и призеры международных соревнований.
4. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
5. Основы техники спортивной ходьбы и бега (краткая характеристика, периоды и фазы движений ног в течение цикла, техника работы рук, положение туловища и головы, траектория движения общего центра тяжести тела, факторы, определяющие результат в беге испортивной ходьбе).
6. Основы техники метаний (особенности выполнения техники метания броском, с поворотом, с разбега, толчком, факторы, определяющие результат в метаниях).
7. Основы техники прыжков (обобщенная характеристика фаз легкоатлетических прыжков, их особенности в различных видах и способах, факторы, определяющие результат в прыжках).
8. Анализ техники бега на короткие дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).

9. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).

10. Анализ техники метания гранаты (мяча) (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

11. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

12. Анализ техники прыжка в высоту способом «Фосберифлоп»(характеристика вида в целом, описание фаз техники).

13. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

14. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

15. Методика обучения технике метания гранаты (мяча) (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

16.Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

17. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «Фосберифлоп» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

18. Правила соревнований в беге на короткие дистанции (оборудование мест соревнований, правила проведения, определение победителя).

19. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции (оборудование мест соревнований, правила проведения, определение победителя).

20.Состав бригад судей (на старте, дистанции и финише) в беговой программе соревнований по легкой атлетике, функции судей.

21. Правила соревнований в прыжках в высоту (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

22. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований в прыжках в высоту, функции судей.

23. Правила соревнований в метании гранаты (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 26.06.2026 № 12.