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. Правила оформления плана-конспекта урока по легкой атлетике (общая форма документа, требования к содержанию).
5. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
6. 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 и спортивной ходьбе).
7. Анализ техники бега на короткие дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).
8. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).

9. Анализ техники эстафетного бега 4х100 м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).

10. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

11. Основы техники прыжков (обобщенная характеристика фаз легкоатлетических прыжков, их особенности в различных видах и способах, факторы, определяющие результат в прыжках).

12. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

13. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

14. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

15. Основы техники метаний (особенности выполнения техники метания броском, с поворотом, с разбега, толчком, факторы, определяющие результат в метаниях).

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

17. Анализ техники толкания ядра (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

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

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

20. Методика обучения технике эстафетного бега 4х100 м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

21. Методика обучения технике барьерного бега на 100 и 110 м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

22. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

23. Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

24. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

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

26. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

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

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

29. Правила соревнований в эстафетном беге 4х100 м (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на этапах эстафет).

30. Правила соревнований в барьерном беге (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на препятствиях).

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

32. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

33. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований в прыжках в длину с разбега, функции судей.

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

35. Правила соревнований в метании мяча и копья (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

36. Правила соревнований в толкании ядра (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

37. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований в легкоатлетических метаниях, функции судей.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 26.06.2026 № 12.