

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
легкой атлетики
И.Л.Сиводедов
24.06.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине

«Лёгкая атлетика и методика преподавания»

для студентов II 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 2025/2026 учебный год

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

Вопросы к экзамену

1. Определение и общая характеристика легкой атлетики, как учебной и спортивной дисциплины.
2. Зарождение и основные этапы развития легкой атлетики.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Программа современных Олимпийских Игр по легкой атлетике.
5. Белорусские легкоатлеты чемпионы и призеры международных соревнований.
6. Место и роль легкой атлетики в программах по физическому воспитанию в учебных заведениях Республики Беларусь.
7. Правила оформления плана-конспекта урока по легкой атлетике (общая форма документа, требования к содержанию).
8. Урок, основная организационная форма занятий по легкой атлетике (структура урока, решаемые задачи, используемые методы, подбор средств).
9. Характеристика специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.
10. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений, принципы их применения.
12. Врачебный контроль и самоконтроль. Тесты здоровья.
13. Оздоровительный бег и ходьба. Двигательная активность человека.
14. Организация и проведение подготовительной части урока, по лёгкой атлетике (структура урока, решаемые задачи, используемые методы, подбор средств).
15. Развитие силы, посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (сила и ее разновидности, используемые методы и средства,

распределение силовых упражнений в отдельном занятии, контроль за развитием).

16. Развитие быстроты и скоростных способностей, средствами легкой атлетики (характеристика качеств, используемые методы и средства, место развития быстроты в учебном занятии, контроль за развитием).

17. Развитие выносливости посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (виды выносливости, средства и методы развития, место развития выносливости в учебном занятии, контроль за развитием).

18. Развитие ловкости средствами легкой атлетики (понятие, используемые методы и средства, место развития ловкости в учебном занятии).

19. Развитие гибкости посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (виды гибкости, средства и методы развития, место развития гибкости в учебном занятии).

20. 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).

21. Факторы, определяющие результат в спортивной ходьбе и беге.

22. Анализ техники спортивной ходьбы (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз вида).

23. Анализ техники бега на короткие дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).

24. Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).

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

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

27. Анализ техники бега по пересеченной местности (характеристика вида в целом, особенности техники, преодоление спусков, подъемов, вертикальных и горизонтальных препятствий).

28. Основы техники прыжков (обобщенная характеристика фаз легкоатлетических прыжков, их особенности в различных видах и способах).

29. Факторы, определяющие результат в прыжках.

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

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

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

33. Анализ техники тройного прыжка с разбега (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

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

35. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

36. Основы техники метаний (особенности выполнения техники метания броском, с поворотом, с разбега, толчком).

37. Факторы, определяющие результат в метаниях.

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

39. Анализ техники метания мяча и копья (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

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

41. Анализ техники метания диска (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

42. Легкоатлетические многоборья (их разновидности, содержание, последовательность видов, оценка результатов).

43. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

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

45. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100метров (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

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

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

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

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

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

51. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

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

53. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

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

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

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

57. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

58. Состав главной судейской коллегии, функции ее членов.

59. Квалификационные, основные и финальные соревнования в легкой атлетике.

60. Правила соревнований по спортивной ходьбе (места проведения, судьи по ходьбе, их функции).

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

62. Правила соревнований в эстафетном беге 4x100метров (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на этапах эстафет).

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

64. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции (места проведения, состав судейских бригад, функции судей).

65. Организация и проведение соревнований по кроссу (общие положения, места проведения, состав судейской бригады, функции судей).

66. Функции представителя и капитана команды.

67. Сбор и регистрация участников соревнований, оформление заявки и карточки участника.

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

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

70. Правила соревнований в тройном прыжке (оборудование мест соревнований, правила проведения).

71. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований по прыжкам в длину, функции судей.

72. Правила соревнований по прыжкам в высоту (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

73. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований по прыжкам в высоту, функции судей.

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

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

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

77. Правила соревнований в метании диска (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

78. Состав бригады судей, осуществляющей судейство соревнований в легкоатлетических метаниях, функции судей.

79. Правила соревнований в легкоатлетическом многоборье (виды многоборий, оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

80. Состав бригады судей, осуществляющей судейство соревнований в легкоатлетических многоборьях, функции судей.

