

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

легкой атлетики

 И.Л.Сиводедов

14.09.2023

**Программные зачетные требования по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта»
для студентов I курса (1 семестр)**

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
3. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
4. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
5. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
6. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Фазы.
7. Высокий старт. Положение спортсмена при выполнении команды «На старт!».
8. Особенности стартового разгона в беге на средние и длинные дистанции.
9. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
10. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
11. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
12. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции.
13. Классификация легкоатлетических прыжков.
14. Основные части техники прыжка.
15. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Фазы.
16. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
17. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
18. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.

19. Движения прыгуна в полете и их значение.
20. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
21. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту.
23. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
24. История и эволюция техники прыжка в высоту с разбега.
25. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи (характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь).
26. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
27. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
28. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
29. Классификация спортивных соревнований. Календарь спортивных соревнований. Документы планирования и проведения спортивных соревнований.
30. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Обязанности представителей команд.
31. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований в метаниях.
32. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
33. Принципы разработки Положения и программы спортивных соревнований.
34. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических (беговых) дисциплинах легкой атлетки.
35. Состав и обязанности стартовой бригады. Обязанности рефери.
36. Судейские бригады спортивных соревнований по бегу (права и обязанности судей).
37. Судейские бригады спортивных соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
38. Функциональные обязанности рефери спортивных соревнований.
39. Официальные лица. Международные официальные лица.
40. Состав главной судейской коллегии, обязанности. Дополнительные судьи.
41. Спортивные легкоатлетические сооружения.

42. Возрастные категории. Половые категории.
43. Заявки. Отстранение от участия.
44. Одежда, обувь, номера.
45. Оказание помощи спортсменам.
46. Дисквалификация. Протесты. Апелляции. Изменения.

Действительность результатов.

47. Беговые виды. Измерение дорожки.
48. Стартовые колодки.
49. Хронометраж и фотофиниш.
50. Судьи на дистанции. Судьи на финише.
51. Хронометристы.
52. Стартер и судьи, отвечающие за возврат спортсменов.

Помощники стартера.

53. Счетчики кругов.
54. Секретарь спортивных соревнований.
55. Международные спортивные соревнования и допуск к ним.

56. Разрешение на проведение международных спортивных соревнований.

57. Требования к участию в международных спортивных соревнованиях.

58. Право допуска в представлении национальной федерации.
59. Выплаты спортсменам.
60. Представители спортсменов.

Обсуждены и одобрены на заседании кафедры легкой атлетики (протокол от 14.09.2023 № 2).