

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
легкой атлетики



И.Л.Сиводедов

14.09.2023

**Программные экзаменационные требования по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта»
для студентов I курса (2 семестр)**

1. Виды метаний и их классификация.
2. Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
3. Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
4. Высокий старт. Положение спортсмена при выполнении команды «На старт!».
5. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
6. Движения прыгуна в полете и их значение.
7. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
8. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
9. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
10. Задачи разгона снаряда в толкании ядра. Варианты разгона снаряда.
11. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
12. История и эволюция техники метания копья.
13. История и эволюция техники прыжка в высоту с разбега.
14. История и эволюция техники толкания ядра.
15. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
16. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
17. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
18. Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
19. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.

20. Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.

21. Кинематические и динамические характеристики техники эстафетного бега.

22. Классификация легкоатлетических прыжков.

23. Классификация спортивных соревнований. Календарь спортивных соревнований. Документы планирования и проведения спортивных соревнований.

24. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

25. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

26. Методика обучения технике метания копья.

27. Методика обучения технике прыжка в высоту.

28. Методика обучения технике толкания ядра.

29. Методика обучения технике эстафетного бега.

30. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.

31. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».

32. Общая характеристика техники бега на короткие дистанции. Фазы.

33. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Фазы.

34. Общая характеристика техники метания копья. Фазы.

35. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Фазы.

36. Общая характеристика техники толкания ядра. Фазы.

37. Общая характеристика техники эстафетного бега. Фазы.

38. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.

39. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции.

40. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.

41. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.

42. Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.

43. Основные ошибки в технике эстафетного бега и методы их исправления.

44. Основные требования к спортивной базе для проведения спортивных соревнований.

45. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

46. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.

47. Основные части техники метаний.

48. Основные части техники прыжка.

49. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).

50. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.

51. Особенности стартового разгона в беге на средние и длинные дистанции.

52. Особенности стартового разгона на разных спринтерских дистанциях.

53. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.

54. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.

55. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.

56. Подготовка мест спортивных соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.

57. Последние достижения белорусских легкоатлетов на международной арене.

58. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Обязанности представителей команд.

59. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований в метаниях.

60. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.

61. Принципы разработки Положения и программы спортивных соревнований.

62. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических (беговых) дисциплинах легкой атлетики.

63. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.

64. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения белорусских легкоатлетов.

65. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.

66. Состав главной судейской коллегии, обязанности.

67. Состав и обязанности стартовой бригады. Обязанности рефери.

69. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.

70. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи (характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь).

71. Судейские бригады спортивных соревнований по бегу (права и обязанности судей).

72. Судейские бригады спортивных соревнований по метаниям (права и обязанности судей).

73. Судейские бригады спортивных соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).

74. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.

75. Техника передачи эстафетной палочки.

76. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.

77. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.

78. Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.

79. Функциональные обязанности рефери спортивных соревнований.

80. Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.

81. Этапы развития легкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.

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