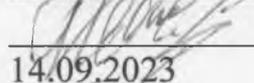


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
легкой атлетики


14.09.2023

И.Л.Сиводедов

**Программные зачетные требования по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта»
для студентов II курса (3 семестр)**

1. Особенности внешней среды, в которой протекают тренировочные занятия и соревнования по легкой атлетике.
2. Конкретная характеристика, пространственные показатели и другие особенности помещений, открытой местности для занятий легкой атлетикой.
3. Спецификация основных внешних и внутренних раздражителей по их интенсивности, длительности, разнообразию и плотности.
4. Особенности спортивной деятельности.
5. Характеристика мышечной деятельности: разнообразные режимы тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Энергетические затраты, побочные факторы, факторы риска, типичные травмы.
7. Выбор занятий и изменение их организационно-методической направленности в связи с погодными условиями
8. История вида прыжка в длину с разбега.
9. Эволюция техники прыжков в длину с разбега.
10. Качественный и количественный анализ основных элементов техники прыжков в длину с разбега: исходного положения, разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, движений прыгуна в полете, приземления.
11. Вариативность движений прыгуна в длину в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации.
12. Критерии рациональности и эффективности прыжков в длину с разбега.
13. Техника прыжка в длину с разбега элитных спортсменов.
14. История вида метания диска.
15. Эволюция техники метания диска.
16. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания диска: держание диска, подготовка к повороту, поворот и подготовка к финальному усилию, финальное усилие.

17. Вариативность движений метателя диска в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации, пола.

18. Рациональность и эффективность техники.

19. Техника элитных метателей диска.

20. Виды спортивных соревнований.

21. Программа спортивных соревнований.

22. Документация спортивных соревнований: руководящие документы, рабочие документы.

23. Заявки.

24. График спортивных соревнований, технология его составления.

25. История вида барьерного бега и бега с препятствиями.

26. Эволюция техники барьерного бега и бега с препятствиями.

27. Качественный и количественный анализ основных элементов техники барьерного бега (100 м, 110 м, 400 м), бега на 3000 м с препятствиями: старта, стартового разгона, преодоления барьера, бега между барьерами, финиширования.

28. Рациональность и эффективность техники.

29. Техника бега элитных спортсменов в барьерном беге.

30. История вида тройного прыжка.

31. Эволюция техники тройного прыжка с разбега.

32. Качественный и количественный анализ основных элементов техники тройного прыжка: разбега, скачка, шага, прыжка, приземление.

33. Вариативность движений прыгуна в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации.

34. Рациональность и эффективность техники тройного прыжка с разбега.

35. Техника тройного прыжка элитных спортсменов.

36. Наиболее значимые примеры совершенствования соревновательных упражнений в беге, прыжках и метаниях.

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