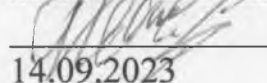


УТВЕРЖДАЮ

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 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).