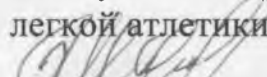


УТВЕРЖДАЮ

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 II курса (4 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. Методика обучения технике прыжка в длину.
14. Техника прыжка в длину с разбега элитных спортсменов.
15. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.
16. История вида метания диска.
17. Эволюция техники метания диска.

18. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания диска: держание диска, подготовка к повороту, поворот и подготовка к финальному усилию, финальное усилие.

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

20. Рациональность и эффективность техники.

21. Техника элитных метателей диска.

22. Методика обучения технике метания диска.

23. Правила соревнований в метании диска.

24. Виды спортивных соревнований.

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. Техника бега элитных спортсменов в барьерном беге.

29. Методика обучения технике барьерного бега.

30. Правила соревнований в барьерном беге.

31. История вида тройного прыжка.

32. Эволюция техники тройного прыжка с разбега.

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

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

35. Рациональность и эффективность техники тройного прыжка с разбега.

36. Техника тройного прыжка элитных спортсменов.

37. Методика обучения технике тройного прыжка.

38. Правила соревнований в тройном прыжке.

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

40. Совершенствование специализированных движений и двигательных действий – закономерный процесс человеческого развития.

41. Факторы, определяющие развитие и совершенствование техники легкоатлетических упражнений.

42. Рациональность и эффективность техники спортивной ходьбы.

43. История вида спортивной ходьбы.

44. Эволюция техники спортивной ходьбы.

45. Качественный и количественный анализ основных элементов техники спортивной ходьбы.

46. Правила соревнований в спортивной ходьбе.

47. Техника спортивной ходьбы элитных спортсменов.

48. Обучение как педагогический процесс (формы обучения, классификация форм обучения, контакты).

49. Методические принципы обучения.

50. Методы, средства и задачи обучения.

51. Типовая схема обучения и последовательность обучения технике легкоатлетических видов спорта.

52. Закономерности, правила и принципы обучения.

53. Последовательность и систематичность в обучении.

54. Значение игр и соревнований в обучении бегу, прыжкам и метаниям.

55. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

56. История вида прыжка с шестом.

57. Эволюция техники прыжка с шестом.

58. Качественный и количественный анализ основных элементов техники прыжка с шестом: разбега, отталкивания, опорной части прыжка, безопорной части прыжка.

59. Вариативность движений прыгуна с шестом в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации.

60. Рациональность и эффективность техники прыжка с шестом.

61. Техника прыжка с шестом элитных спортсменов.

62. Методика обучения технике прыжка с шестом.

63. Правила соревнований в прыжке с шестом.

64. История вида метания молота.

65. Эволюция техники метания молота.

66. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания молота: держание снаряда, исходное положение, предварительные размахивания, повороты, финальное усилие, сохранение равновесие.

67. Вариативность движений метателя в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации.

68. Рациональность и эффективность техники метания молота.

69. Техника метания молота элитных спортсменов.

70. Методика обучения технике метания молота.

71. Правила соревнований в метании молота.

72. Программа спортивных соревнований.

73. Документация спортивных соревнований (руководящие документы, рабочие документы, заявки).

74. Календарь спортивных соревнований, технология его составления.

75. Технология составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в группах различной направленности по легкой атлетике.

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