

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
легкой атлетики  
И.Л.Сиводедов  
24.06.2025

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
к экзамену по учебной дисциплине  
«Основы теории и методики избранного вида спорта»  
для студентов II курса дневной и заочной форм получения образования  
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лёгкая атлетика)»;  
на 2025/2026 учебный год

1. Знать теоретический материал в объеме программы.

Вопросы к экзамену

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.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 17 от 24.06.2025