

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

легкой атлетики

И.Л.Сиводедов

14.09.2023

**Программные экзаменационные требования по учебной дисциплине  
«Легкая атлетика и методика преподавания»  
для студентов II курса**

**ОБЩИЕ ВОПРОСЫ**

1. Определение и общая характеристика легкой атлетики, как учебной и спортивной дисциплины.
2. Зарождение и основные этапы развития легкой атлетики.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Программа современных Олимпийских Игр по легкой атлетике.
5. Белорусские легкоатлеты чемпионы и призеры международных соревнований.
6. Место и роль легкой атлетики в программах по физическому воспитанию в учебных заведениях Республики Беларусь.
7. Правила оформления плана-конспекта урока по легкой атлетике (общая форма документа, требования к содержанию).
8. Урок, основная организационная форма занятий по легкой атлетике (структура урока, решаемые задачи, используемые методы, подбор средств).
9. Характеристика специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.
10. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений, принципы их применения.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

1. Развитие силы, посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (сила и ее разновидности, используемые методы и средства, распределение силовых упражнений в отдельном занятии, контроль за развитием).
2. Развитие быстроты и скоростных способностей, средствами легкой атлетики (характеристика качеств, используемые методы и средства, место развития быстроты в учебном занятии, контроль за развитием).
3. Развитие выносливости посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (виды выносливости, средства и методы развития, место развития выносливости в учебном занятии, контроль за развитием).
4. Развитие ловкости средствами легкой атлетики (понятие, используемые методы и средства, место развития ловкости в учебном занятии).
5. Развитие гибкости посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (виды гибкости, средства и методы развития, место развития гибкости в учебном занятии).

## АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

1. Основы техники спортивной ходьбы и бега (краткая характеристика, периоды и фазы движений ног в течение цикла, техника работы рук, положение туловища и головы, траектория движения общего центра тяжести тела).
2. Факторы, определяющие результат в спортивной ходьбе и беге.
3. Анализ техники спортивной ходьбы (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз вида).
4. Анализ техники бега на короткие дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).
5. Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).
6. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110м (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
7. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз вида).
8. Анализ техники бега по пересеченной местности (характеристика вида в целом, особенности техники, преодоление спусков, подъемов, вертикальных и горизонтальных препятствий).
9. Основы техники прыжков (обобщенная характеристика фаз легкоатлетических прыжков, их особенности в различных видах и способах).
10. Факторы, определяющие результат в прыжках.
11. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
12. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
13. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
14. Анализ техники тройного прыжка с разбега (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
15. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
16. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
17. Основы техники метаний (особенности выполнения техники метания броском, с поворотом, с разбега, толчком).
18. Факторы, определяющие результат в метаниях.
19. Анализ техники метания гранаты (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
20. Анализ техники метания мяча и копья (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
21. Анализ техники толкания ядра (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
22. Анализ техники метания диска (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

23. Легкоатлетические многоборья (их разновидности, содержание, последовательность видов, оценка результатов).

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
3. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100метров (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
4. Методика обучения технике барьерного бега на 100 и 110м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
5. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
6. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
7. Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
8. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
9. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
10. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
11. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
12. Методика обучения технике метания гранаты (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
13. Методика обучения технике метания мяча и копья (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
14. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
15. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Состав главной судейской коллегии, функции ее членов.
2. Квалификационные, основные и финальные соревнования в легкой атлетике.
3. Правила соревнований по спортивной ходьбе (места проведения, судьи по ходьбе, их функции).
4. Правила соревнований в беге на короткие дистанции (оборудование мест соревнований, правила проведения, определение победителя).
5. Правила соревнований в эстафетном беге 4x100метров (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на этапах эстафет).
6. Правила соревнований в барьерном беге (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на препятствиях).
7. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции (места проведения, состав судейских бригад, функции судей).
8. Организация и проведение соревнований по кроссу (общие положения, места проведения, состав судейской бригады, функции судей).
9. Функции представителя и капитана команды.
10. Сбор и регистрация участников соревнований, оформление заявки и карточки участника.
11. Состав бригад судей (на старте, дистанции и финише), в беговой программе соревнований по легкой атлетике (функции судей).
12. Правила соревнований в прыжках в длину (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).
13. Правила соревнований в тройном прыжке (оборудование мест соревнований, правила проведения).
14. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований по прыжкам в длину, функции судей.
15. Правила соревнований по прыжкам в высоту (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).
16. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований по прыжкам в высоту, функции судей.
17. Правила соревнований в метании гранаты (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).
18. Правила соревнований в метании мяча и копья (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).
19. Правила соревнований в толкании ядра (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).
20. Правила соревнований в метании диска (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).
21. Состав бригады судей, осуществляющей судейство соревнований в легкоатлетических метаниях, функции судей.

Обсуждены и одобрены на заседании кафедры легкой атлетики (протокол от 22.09.2022 № 3).

## ЛИТЕРАТУРА

### ОСНОВНАЯ

1. Легкая атлетика: Учебник, для институтов физической культуры /Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671с.
2. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина - Изд. 3-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979.- 597с.
3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры/ Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича.- Минск: Вышэйшая школа, 1986.– 312с.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.
5. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра Спорт, 2000. – 128с.
6. Безлюдов В.А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.–Минск.: БГАФК, 2002. – 52с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

7. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике./Сост. В.И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1989.– 336с.
8. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования. Академия физического воспитания и спорта; Сост. В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин, А.А.Гужаловский и др.- Минск: Технопринт, 1999.- 37с.
9. Программа по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта; Сост. А.А.Гужаловский, В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин, и др.- Минск: Технопринт. 1999.- 38с.
10. Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта; Сост. В.Н.Кряж, И.А.Гуревич, А.А.Гужаловский и др.- Минск: Технопринт, 1999.- 38с.
11. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя 1989.- 159с.
12. Учебник тренера по легкой атлетике/ Под ред. Л.О.Хоменкова. -Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 479 с.

13. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции (спринт).- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 80с.
14. Екимов В.Ю. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий: Методические рекомендации.- Минск: Ротапринт АФВиС РБ. 1998.- 58 с.
15. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А.Бернштейна //Теория и практика физической культуры.- 1996.- №11.- С. 20-25.
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО "Фирма" Издательство АСТ. 1998.- 272с.
17. Мазниченко В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям)// Теория и методика физического воспитания. Учеб. для ин-тов физкультуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова -Т. 1.-М.: Физкультура и спорт, 1976,-Гл. 7.-С. 141-168,
18. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-288с.