УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин

26.09.2024 № 3

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по учебной дисциплине

«Лёгкая атлетика и методика преподавания»

для студентов II курса ФФВ,
заочной формы получения образования
для специальностей:
6-05-1012-01 Физическая культура;
6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой,
спортом и туризмом
на 2024-2025 уч.год

1. Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь.
3. Организация и проведение занятий по легкой атлетике.
4. Виды легкоатлетических сооружений.
5. Оборудование и разметка открытых легкоатлетических стадионов.
6. Оборудование и разметка легкоатлетических манежей.
7. Типовое спортивное ядро.
8. Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от типа спортивного сооружения.
9. История возникновения легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе древних Олимпийских игр.
10. История возникновения легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе современных Олимпийских игр.
11. Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь.
12. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх.
13. Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область их применения.
14. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь.
15. Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям.
16. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.
17. Профилактика травматизма при проведении занятий по легкой атлетике.

18. Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега.

19. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.

20. Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия.

21. Фазы прыжка, их характеристика и значение.

22. Общий анализ легкоатлетических прыжков.

23. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.

24. Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве.

25. Фазы метания, их характеристика и значение.

26. Анализ техники легкоатлетических метаний: броском, с поворотом, с разбега, толчком.

27. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.

28. Урок по легкой атлетике, как основная форма проведения занятий.

29. Структура урока по легкой атлетике.

30. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока по легкой атлетике.

31. Части урока и их основные задачи.

32. Подбор упражнений для подготовительной части урока и их дозировка.

33. Подбор упражнений для основной части урока и их дозировка.

34. Подбор упражнений для заключительной части урока и их дозировка.

35. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока.

36. Педагогический анализ урока по легкой атлетике.

37. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейских бригад, функции судей.

38. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по прыжкам, функции судей.

39. Правила проведения соревнований по метанию мяча. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады, функции судей.

40. Правила проведения соревнований по метанию копья. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады, функции судей.

41. Правила проведения соревнований по метанию гранаты. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады, функции судей.

42. Правила проведения соревнований по толканию ядра. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады, функции судей.

43. Анализ техники бега на короткие дистанции.

44. Анализ техники эстафетного бега.
45. Особенности техники бега по повороту.
46. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
47. Анализ техники спортивной ходьбы.
48. Анализ техники метания мяча.
49. Анализ техники метания гранаты.
50. Анализ техники толкания ядра.
51. Анализ техники метания копья.
52. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
53. Анализ техники тройного прыжка.
54. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
55. Обучение технике бега на короткие дистанции.
56. Специальные упражнения при обучении технике бега на короткие дистанции. Методика исправления возникающих ошибок.
57. Методика проведения общеразвивающих упражнений при проведении урока по легкой атлетике.
58. Методика проведения специальных упражнений при проведении урока по легкой атлетике.
59. Методика обучения технике эстафетного бега.
60. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.
61. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
62. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
63. Специальные упражнения при обучении технике бега на короткие дистанции.
64. Методика обучения технике метания гранаты.
65. Методика обучения технике метания мяча.
66. Методика обучения технике метания копья.
67. Методика обучения технике толкания ядра.
68. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
69. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
70. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
71. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
72. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.

Допуском к экзамену является разработка плана-конспекта урока на положительную оценку и проведение урока на положительную оценку, конспект лекций, сдача контрольных нормативов на положительную оценку. Прохождение полного практического и теоретического курса, судейство соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно координационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.

2. Юшкевич, Т. П. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-спринтеров : метод. рекомендации / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 24 с.

Дополнительная литература

1. Безлюдов, В. А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учеб. пособие для студентов БГУФК / В. А. Безлюдов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Каф. легкой атлетики. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 56 с.

2. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики: учеб. пособие для студентов акад. и ин-тов физ. культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминущий. – М. :СпортАкадемПресс, 2001. – 116 с.

3. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа ;Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 72 с.

4. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : Тесей, 2005. – 336 с.

5. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб.-метод. пособие для студентов / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т ; сост.: С. М. Блоцкий, А. В. Карпов. – Мозырь : МГПУ, 2013. – 290 с.

6. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба : программа / В. В. Ивочкин [и др.] ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – М. : Совет. спорт, 2004. – 108 с.

7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / В. Г. Никитушкин [и др.] ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – М. : Совет. спорт, 2004. – 88 с.

8. Подготовка юных легкоатлетов / науч. ред. В. Б. Зеличенок. – М. : Терра Спорт, 2000. – 56 с.

9. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 144 с.

10. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту ;Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Терра Спорт : Олимпия Press, 2002. – 208 с.

11. Попов, В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 158 с.

Заведующий кафедрой А.Р.Борисевич