ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

(дневная форма получения образования)

2 СЕМЕСТР

Контрольные нормативы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид легкой атлетики | Нормативы | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
|  |  | **1 СЕМЕСТР** | | | | | | |
| 1 | Бег на 100м.(сек) | 12,8  14,8 | 12,9  15,0 | 13,0  15,2 | 13,1  15,4 | 13,2  15,6 | 13,3  15,8 | 13,4  16,0 |
| 2 | Эстафетный бег 4х100м. (сек) | 49,0  58,0 | 50,5  59,5 | 51,0  1.00,0 | 51,5  1.00,5 | 52,0  1.01,0 | 52,5  1.01,5 | 53,0  1.02,0 |
| 3 | Спортивная ходьба1000м.  (мин, сек) | 5.00,0  5.45,0 | 5.10,0  6.00,0 | 5.20,0  6.15,0 | 5.30,0  6.30,0 | 5.40,0  6.45,0 | 5.50,0  7.00,0 | 6.00,0  7.15,0 |
|  |  | **2 СЕМЕСТР** | | | | | | |
| 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см) | 145  130 | 140  125 | 135  120 | 130  115 | 125  110 | 120  105 | 115  100 |
| 2 | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (см) | 155  135 | 150  130 | 145  125 | 140  120 | 135  115 | 130  110 | 125  105 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | 5.30  4.10 | 5.20  4.00 | 5.10  3.90 | 5.00  3.80 | 4.90  3.70 | 4.80  3.65 | 4.70  3.60 |

\*верхняя строка – нормативы для мужчин, нижняя – для женщин

Вопросы к теоретическому разделу:

* 1. Определение и классификация легкой атлетики.
  2. Общая характеристика легкоатлетических видов.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
  3. Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
  4. Развитие легкой атлетики в Беларуси.
  5. Управляющие органы легкой атлетики в Мире, Европе, Беларуси, в регионах.
  6. Классификация техники движений. Структуры движений.
  7. Общие правила построения техники двигательных действий.
  8. Анализ техники ходьбы и бега.
  9. Анализ техники фазы разбег и подготовка к отталкиванию.
  10. Анализ техники фазы отталкивание.
  11. Анализ техники фаз полет и приземление.
  12. Анализ техники фаз держание снаряда иразбег.
  13. Анализ техники фазы подготовка к финальному усилию.
  14. Анализ техники фазы финальное усилие.

Знать технику и методику обучения по следующим видам: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, спортивная ходьба, прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп», тройной прыжок в длину с разбега, метание копья.