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) | 12,814,8 | 12,915,0 | 13,015,2 | 13,115,4 | 13,215,6 | 13,315,8 | 13,416,0 |
| 2 | Эстафетный бег 4х100м. (сек) | 49,058,0 | 50,559,5 | 51,01.00,0 | 51,51.00,5 | 52,01.01,0 | 52,51.01,5 | 53,01.02,0 |
| 3 | Спортивная ходьба1000м. (мин, сек) | 5.00,05.45,0 | 5.10,06.00,0 | 5.20,06.15,0 | 5.30,06.30,0 | 5.40,06.45,0 | 5.50,07.00,0 | 6.00,07.15,0 |
|  |  | **2 СЕМЕСТР** |
| 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см) | 145130 | 140125 | 135120 | 130115 | 125110 | 120105 | 115100 |
| 2 | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (см) | 155135 | 150130 | 145125 | 140120 | 135115 | 130110 | 125105 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | 5.304.10 | 5.204.00 | 5.103.90 | 5.003.80 | 4.903.70 | 4.803.65 | 4.703.60 |

\*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.