ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

(дневная форма получения образования)

4 СЕМЕСТР

Контрольные нормативы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид легкой атлетики | Нормативы | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
|  |  | **4 СЕМЕСТР** | | | | | | |
| 1 | Толкание ядра: 6 кг-муж,  4 кг-жен (м) | 9,50  8,00 | 9,00  7,90 | 8,80  7,70 | 8,60  7,60 | 8,50  7,50 | 8,40  7,40 | 8,30  7,30 |
| 2 | Метание копья: (м) | 38  28 | 36  26 | 34  24 | 32  22 | 30  20 | 29  19 | 28  18 |
| 3 | Тройной прыжок в длину с разбега (м) | 11.00  9.00 | 10.90  8.90 | 10.80  8.80 | 10.60  8.60 | 10.40  8.40 | 10.20  8.20 | 10.00  8.00 |
|  |  | **5 СЕМЕСТР** | | | | | | |
| 1 | Бег на 1500м-муж, 800м-жен (мин, сек) | 5,00  2,50 | 5,15  2,55 | 5,25  3,00 | 5,30  3,10 | 5,35  3,15 | 5,40  3,20 | 5,45  3,25 |
| 2 | Барьерный бег: (сек)  100м, (Н-76,2см; L-7м),  110м, (Н-91,4см, L-8,14), (сек) | 18,0  18,0 | 18,2  18,2 | 18,4  18,4 | 18,6  18,6 | 18,8  18,8 | 18,9  18,9 | 19,0  19,0 |

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

Практическое задание:

1. Составить план-конспект подготовительной части урока.
2. Провести подготовительную часть урока.

Вопросы к теоретическому разделу:

1. Организация и планирование учебно-тренировочного занятия.
2. Построение круглогодичной тренировки легкоатлета.
3. Этапы многолетней подготовки легкоатлета.
4. Нагрузка в тренировке легкоатлета.
5. Методы спортивной тренировки влегкой атлетике.

Знать технику и методику обучения по следующим видам: бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», толкание ядра, метание диска.