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) | 9,508,00 | 9,007,90 | 8,807,70 | 8,607,60 | 8,507,50 | 8,407,40 | 8,307,30 |
| 2 | Метание копья: (м) | 3828 | 3626 | 3424 | 3222 | 3020 | 2919 | 2818 |
| 3 | Тройной прыжок в длину с разбега (м) | 11.009.00 | 10.908.90 | 10.808.80 | 10.608.60 | 10.408.40 | 10.208.20 | 10.008.00 |
|  |  | **5 СЕМЕСТР** |
| 1 | Бег на 1500м-муж, 800м-жен (мин, сек) | 5,002,50 | 5,152,55 | 5,253,00 | 5,303,10 | 5,353,15 | 5,403,20 | 5,453,25 |
| 2 | Барьерный бег: (сек) 100м, (Н-76,2см; L-7м),110м, (Н-91,4см, L-8,14), (сек) | 18,018,0 | 18,218,2 | 18,418,4 | 18,618,6 | 18,818,8 | 18,918,9 | 19,019,0 |

\*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.