

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ
з дисципліни **«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ,
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» (легка атлетика)**

Рівень освіти «бакалавр»

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

©доц. Свищ Я.С.

©доц. Дунець-Лесько А.В.

©доц. Павлось О.О.

©викл. Західний В.Р.

1. Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогодення;
2. Стан та перспективи розвитку легкої атлетики у світі та в Україні;
3. Розвиток легкої атлетики на території України у різні часи;
4. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені;
5. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ;
6. Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики;
7. Аналіз техніки спортивної ходьби;
8. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції;
9. Аналіз техніки стрибка у довжину;
10. Аналіз техніки штовхання ядра;
11. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
12. Аналіз техніки естафетного бігу 4x100 м та 4x100 м.
13. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «Фосбері-флоп»;
14. Аналіз техніки метання списа;
15. Аналіз техніки бігу з бар'єрами;
16. Аналіз техніки стрибка з жердиною;
17. Аналіз техніки метання диска;
18. Аналіз техніки метання молота;
19. Аналіз техніки потрійного стрибка;
20. Характеристика бігу з перешкодами;
21. Основи техніки спортивної ходьби та бігу;
22. Основи техніки стрибків;
23. Основи техніки метань;
24. Методика навчання техніки спортивної ходьби;

25. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції;
26. Методика навчання техніки стрибка у довжину;
27. Методика навчання техніки штовхання ядра;
28. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
29. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м та 4x100 м.;
30. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «Фозбері-флоп»;
31. Методика навчання техніки метання списа;
32. Методика навчання техніки бігу з бар'єрами;
33. Методика навчання техніки стрибка з жердиною;
34. Методика навчання техніки метання диска;
35. Методика навчання техніки метання молота;
36. Методика навчання техніки бігу з перешкодами;
37. Методика навчання техніки потрійного стрибка;
38. Правила змагань та функції суддівської бригади з легкоатлетичних стрибків;
39. Правила змагань та функції суддівської бригади з легкоатлетичних метань;
40. Правила змагань та функції суддівської бригади у бігових видах;
41. Правила змагань та функції суддівської бригади зі спортивної ходьби;
42. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
43. Характеристика сили, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики;
44. Характеристика витривалості, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики;
45. Характеристика гнучкості, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики;
46. Характеристика координаційних якостей, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики;
47. Характеристика швидкості, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики;
48. Мікро-, мезо- та макроструктура підготовки легкоатлетів;
49. Побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;

50. Побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
51. Побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
52. Особливості побудови мезоциклів жінок;
53. Етапи багаторічної підготовки легкоатлетів;
54. Контроль та його значення в системі підготовки легкоатлетів;
55. Види контролю в легкій атлетиці;
56. Структура уроку з легкої атлетики;
57. Структура навчально-тренувальних занять з легкої атлетики;
58. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з жінками;
59. Методи наукових досліджень в легкій атлетиці;
60. Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці;
61. Критерії спортивного відбору;
62. Етапи спортивного відбору;
63. Модельні характеристики бігунів;
64. Модельні характеристики стрибків;
65. Модельні характеристики метальників;
66. Модельні характеристики багатоборців;
67. Принципи спортивного тренування;
68. Засоби та методи спортивного тренування;
69. Класифікація змагань. Положення (регламент) про змагання.