

## ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ

з дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

Рівень освіти «бакалавр»

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

©доц. Свищ Я.С.

©доц. Дунець-Лесько А.В.

©доц. Дух Т.І.

1. Аналіз техніки бар'єрного бігу.
2. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
3. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
4. Аналіз техніки метання гранати.
5. Аналіз техніки метання диска.
6. Аналіз техніки метання молота.
7. Аналіз техніки метання списа.
8. Аналіз техніки метання списа.
9. Аналіз техніки потрійного стрибка.
10. Аналіз техніки спортивної ходьби.
11. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
12. Аналіз техніки стрибка у висоту.
13. Аналіз техніки стрибка у довжину.
14. Аналіз техніки штовхання ядра.
15. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метань.
16. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибкових видів.
17. Історія виникнення бігу.
18. Історія виникнення метань.
19. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
20. Історія виникнення спортивної ходьби.
21. Класифікація видів змагань.
22. Класифікація видів легкої атлетики.
23. Легкоатлетичні засоби для розвитку швидкості.

- 24.Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
- 25.Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
- 26.Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
- 27.Методика навчання техніки метання диска.
- 28.Методика навчання техніки метання молота.
- 29.Методика навчання техніки стрибка у висоту.
- 30.Методика навчання техніки стрибка у довжину.
- 31.Методика навчання техніки штовхання ядра.
- 32.Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
- 33.Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.
- 34.Організація та методика проведення занять з легкої атлетики з особами старшого та похилого віку.
- 35.Основні засоби та методи розвитку витривалості.
- 36.Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання диска.
- 37.Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання гранати.
- 38.Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки стрибка у довжину.
- 39.Основні помилки, яких допускаються в метанні списа, та шляхи їх виправлення.
- 40.Основні помилки, яких допускаються в спринтерському бігу та шляхи для їх виправлення.
- 41.Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та шляхи для їх виправлення.
- 42.Особливості проведення занять з дівчатами та жінками.
- 43.Особливості проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
- 44.Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
- 45.Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.

- 46.Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
- 47.Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
- 48.Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
- 49.Розвиток сили засобами легкої атлетики.
- 50.Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.
- 51.Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
- 52.Склад та функції бригади суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
- 53.Склад та функції бригади суддів зі стрибків у довжину, визначення переможців.
- 54.Структура та зміст уроку (навчально-тренувального заняття) з легкої атлетики.
- 55.Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
- 56.Фактори від яких залежить швидкість в ходьбі та бігу
- 57.Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
- 58.Фактори, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
- 59.Характеристика бігових видів.
- 60.Циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетки.