

## **ЗАЛКОВІ ВИМОГИ**

**з дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

**Рівень освіти «бакалавр»**

**Спеціальність 014 середня освіта (фізична культура)**

©доц. Конестяпін В.Г.

©ст. викл. Чоренька Г.В.

1. Історія виникнення видів легкої атлетики.
2. Класифікація видів легкої атлетики.
3. Міжнародні організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
4. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та Львівській області.
5. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
6. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.
7. Провідні українські легкоатлети.
8. Сучасний стан легкої атлетики в світі. Світові лідери.
9. Аналіз техніки спортивної ходьби.
10. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
11. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
12. Аналіз техніки штовхання ядра.
13. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
14. Методика навчання техніки штовхання ядра.
15. Склад та функції суддів зі штовхання ядра.
16. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки штовхання ядра та шляхи їх виправлення.
17. Аналіз техніки метання гранати.
18. Методика навчання техніки метання гранати.
19. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
20. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
21. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
22. Методика навчання бігу на короткі дистанції.

23. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
24. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
25. Аналіз техніки стрибка у довжину.
26. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
27. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх виправлення.
28. Склад та функції суддів зі стрибка у довжину.
29. Спосіб визначення переможців у стрибках у довжину.
30. Спосіб визначення переможців у штовханні ядра.
31. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
32. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
33. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
34. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття металників.
35. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки бігу на короткі дистанції та шляхи їх виправлення.
36. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки спортивної ходьби та шляхи їх виправлення.