

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА ЛИЖНА ПІДГОТОВКА**

для студентів 1 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

I СЕМЕСТР

1. Легка атлетика як спортивна та навчальна дисципліна.
2. Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
3. Зв'язок видів легкої атлетики з іншими видами спорту.
4. Оздоровче та прикладне значення занять бігом, ходьбою, стрибками та метаннями.
5. Зміст та завдання курсу теорії та методики викладання легкої атлетики.
6. Характеристика та класифікація загальнорозвиваючих вправ.
7. Основні форми загальнорозвиваючих вправ.
8. Тренажери та їх використання для загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовок.
9. Методика використання загальнорозвиваючих вправ для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки.
10. Характеристика методів виконання фізичних вправ.
11. Вимоги до підбору спеціальних вправ.
12. Методичні правила виконання спеціальних вправ.
13. Вимоги мір безпеки при навчанні легкоатлетичних вправ.
14. Міри безпеки при проведенні тренувальних занять з різних видів легкої атлетики.
15. Запобігання травматизму, допомога та страхування під час виконання легкоатлетичних вправ.
16. Вимоги мір безпеки при проведенні змагань.
17. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ.
18. Циклічність ходьби, фази рухів.
19. Період опори під час ходьби.
20. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил при ходьбі.
21. Швидкість пересування, довжина та частота кроків при ходьбі.
22. Особливості ходьби та бігу.
23. Чергування періодів опори та польоту при бігу.
24. Узгодженість махових рухів з відштовхуванням при бігу.
25. Рухи бігуна у фазах польоту та опори.
26. Коливання загального центру ваги тіла під час бігу.
27. Фази стрибків.
28. Розбіг у стрибках та його основні завдання.
29. Взаємозв'язок швидкості розбігу з відштовхуванням у стрибках.
30. Механізм відштовхування у стрибках.
31. Роль махових рухів у стрибках.
32. Кут відштовхування та кут вильоту ЗЦВТ у стрибках.
33. Початкова швидкість польоту у стрибках.
34. Траєкторія польоту ЗЦВТ стрибуна.
35. Приземлення при виконанні різних стрибків.
36. Дальність польоту легкоатлетичного приладу та фактори, які її обумовлюють.

37. Довжина шляху прикладання сили металника.
38. Найбільше прискорення і виліт снаряду в правильному напрямку, як основи техніки метання.
39. Послідовність вступу в роботу окремих груп м'язів.
40. Підтримуюча сила повітря та плануючий політ деяких снарядів.

II СЕМЕСТР

41. Вимоги мір безпеки при навчанні легкоатлетичних вправ.
42. Запобігання травматизму, допомога та страхування під час виконання легкоатлетичних вправ.
43. Вимоги мір безпеки при проведенні змагань.
44. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ.
45. Фази стрибків.
46. Розбіг у стрибках та його основні завдання.
47. Взаємозв'язок швидкості розбігу з відштовхуванням у стрибках.
48. Механізм відштовхування у стрибках.
49. Роль махових рухів у стрибках.
50. Кут відштовхування та кут вильоту ЗЦВТ у стрибках.
51. Початкова швидкість польоту у стрибках.
52. Траєкторія польоту ЗЦВТ стрибуна.
53. Приземлення при виконанні різних стрибків.
54. Короткий історичний огляд розвитку техніки стрибка у довжину.
55. Техніка стрибка у довжину.
56. Основні кінематичні та динамічні характеристики стрибка у довжину.
57. Завдання та засоби навчання техніки стрибка у довжину.
58. Помилки при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх усунення.
59. Короткий історичний огляд розвитку техніки бігу на середні та довгі дистанції.
60. Техніка бігу на короткі та довгі дистанції.
61. Основні кінематичні характеристики техніки бігу на середні та довгі дистанції.
62. Завдання та засоби навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
63. Помилки при навчанні техніки бігу на середні та довгі дистанції і шляхи їх усунення.
64. Участь легкоатлетів України в Іграх Олімпіад, Кубках та чемпіонатах світу і Європи.
65. Методи навчання та їх завдання.
66. Головні завдання навчання в легкій атлетиці.
67. Позитивний та негативний вплив навичок при навчанні.
68. Характеристика і завдання етапу початкового навчання.
69. Характеристика і завдання етапу поглибленого навчання.
70. Характеристика і завдання етапу закріплення та подальшого удосконалення дії при навчанні.

71. Організація процесу навчання і його форми.
72. Помилки при навчанні та їх виправлення.
73. Контроль та оцінка результатів при навчанні.
74. Дидактичні принципи при навчанні.
75. Значення легкої атлетики для фізичного виховання населення та спортивної підготовки.
76. Урок – основна форма проведення занять з легкої атлетики.
77. Мета і завдання уроку та його частин.
78. Підготовка конспекту уроку.
79. Циклічність ходьби, фази рухів.
80. Період опори під час ходьби.
81. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил при ходьбі.
82. Швидкість пересування, довжина та частота кроків при ходьбі.
83. Особливості ходьби та бігу.
84. Чергування періодів опори та польоту при бігу.
85. Узгодженість махових рухів з відштовхуванням при бігу.
86. Рухи бігуна у фазах польоту та опори.
87. Коливання загального центру ваги тіла під час бігу.
88. Документація, яка регламентує підготовку та проведення змагань.
89. Календар спортивних змагань.
90. Положення про змагання.
91. Регламент змагань.
92. Склад суддівської колегії.
93. Вимоги до місць проведення змагань.
32. Технологія проведення змагань з різних видів легкої атлетики.
33. Організація змагань за межами стадіону (крос, пробіги, естафети).
34. Дальність польоту легкоатлетичного снаряду та фактори, які її обумовлюють.
35. Довжина шляху прикладання сили металника.
36. Найбільше прискорення і виліт снаряду в правильному напрямку, як основи техніки метання.
37. Послідовність включення в роботу окремих груп м'язів при виконанні метання.
38. Підтримуюча сила повітря та плануючий політ деяких снарядів.
39. Травми у лижних гонках.
40. Запобігання травматизму у видах лижного спорту.
41. Організаційні структури, які впливають на дотримання лижниками правил безпеки при заняттях лижним спортом та катанням на лижах з метою оздоровлення.
42. Правила техніки безпеки у місцях занять гірськолижним спортом в Україні
43. Класифікація видів лижного спорту і техніки способів пересування на лижах
44. Основні складові загальної структури рухів лижника. Закони аеродинаміки

45. Фазова структура техніки окремих видів лижного спорту.
46. Особливості техніки ковзанярського ходу.
47. Правила ефективного використання м'язових сил у локомоціях лижника.
48. Етапи навчання
49. Методи оволодіння технікою лижного спорту
50. Принципи навчання техніки лижного спорту
51. Методика навчання техніки лижних гонок
52. Методика навчання класичним лижним ходам
53. Методика навчання ковзанярським ходам
54. Методика навчання одночасного безкрокового лижного ходу.
55. Методика навчання одночасного однокрокового лижного ходу.
56. Методика навчання одночасного двокрокового лижного ходу.
57. Методика навчання поперемінного двокрокового лижного ходу.
58. Методика навчання поперемінного чотирикрокового лижного ходу.
59. Методика навчання конькового лижного ходу з махами та без махів руками.
60. Методика навчання напівконькового лижного ходу.
61. Методика навчання одночасного однокрокового лижного ходу.
62. Методика навчання одночасного двокрокового лижного ходу.
63. Методика навчання поперемінного конькового лижного ходу.
64. Методика переходу з одночасних на поперемінні лижні ходи та навпаки.
65. Методика навчання техніки спуску в різних стойках.
66. Методика навчання техніки підйомів «ялинкою», «драбинкою», ступаючим, ковзним кроком.
67. Методика навчання техніки гальмування.
68. Методика навчання техніки поворотів у русі.
69. План майбутнього походу. Вивчення маршруту. Графік маршруту.
70. Особливості підготовки та перевірки стану лижного інвентарю.
71. Підготовка ремонтних та інших запасних засобів, аптечки.
72. Особливості одягу, взуття для зимового лижного походу, укладка рюкзака.
73. Розподіл обов'язків учасників походу.
74. Особливості пересування по маршруту зі швидкістю 7-8 км/год., дотримання дистанції під час руху 4-5 м, на спусках – 10-15 м.
75. Правила прокладки лижні і організації біваку.
76. Методика підсумків походу.
77. Правила підготовки інвентарю до участі у змаганнях.
78. Основні правила змагань та жеребкуванням учасників.
79. Права і обов'язки учасників змагань.