

**ЗАЛКОВІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

для студентів 1 курсу

напряом підготовки: 6.010203 «Здоров'я людини»

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 підготовки.
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

1. Виникнення легкої атлетики.
2. Розвиток легкоатлетичного спорту на Україні.
3. Участь легкоатлетів України в Іграх Олімпіад, Кубках та чемпіонатах світу і Європи.
4. Методи навчання та їх завдання.
5. Головні завдання навчання в легкій атлетиці.
6. Позитивний та негативний вплив навичок при навчанні.
7. Характеристика і завдання етапу початкового навчання.
8. Характеристика і завдання етапу поглибленого навчання.
9. Характеристика і завдання етапу закріплення та подальшого удосконалення дії при навчанні.
10. Організація процесу навчання і його форми.
11. Помилки при навчанні та їх виправлення.
12. Контроль та оцінка результатів при навчанні.
13. Дидактичні принципи при навчанні.
14. Значення легкої атлетики для фізичного виховання населення та спортивної підготовки.
15. Урок – основна форма проведення занять з легкої атлетики.
16. Мета і завдання уроку та його частин.
17. Підготовка конспекту уроку.
18. Контрольні нормативи.
19. Вибір вправ та їх дозування при технічній направленості занять та при розвитку основних фізичних якостей.
20. Короткий історичний огляд розвитку техніки бігу на середні та довгі дистанції.
21. Техніка бігу на короткі та довгі дистанції.
22. Основні кінематичні характеристики техніки бігу на середні та довгі дистанції.
23. Завдання та засоби навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
24. Помилки при навчанні техніки бігу на середні та довгі дистанції і шляхи їх усунення.
25. Короткий історичний огляд розвитку техніки стрибка у довжину.
26. Техніка стрибка у довжину.

27. Основні кінематичні та динамічні характеристики стрибка у довжину.
28. Завдання та засоби навчання техніки стрибка у довжину.
29. Помилки при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх усунення.
30. Короткий історичний огляд розвитку техніки штовхання ядра.
31. Техніка штовхання ядра.
32. Основні кінематичні та динамічні характеристики штовхання ядра.
33. Завдання та засоби навчання техніки штовхання ядра.
34. Помилки при навчанні техніки штовхання ядра та шляхи їх усунення.
35. Документація, яка регламентує підготовку та проведення змагань.
36. Календар спортивних змагань.
37. Положення про змагання.
38. Регламент змагань.
39. Склад суддівської колегії.
40. Вимоги до місць проведення змагань.
41. Технологія проведення змагань з різних видів легкої атлетики.
42. Організація змагань за межами стадіону (крос, пробіги, естафети).