

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ

з дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (легка атлетика)»

для студентів 1 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту (легка атлетика),

для студентів 2-4 курсів напряму підготовки 6.010202 Спорт професійне спрямування – тренувальна діяльність в обраному виді спорту (легка атлетика)

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 снаряду та фактори, які її обумовлюють.
37. Довжина шляху прикладання сили метальника.
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 спортивної ходьби.
21. Техніка спортивної ходьби.
22. Основні кінематичні характеристики техніки спортивної ходьби.
23. Завдання та засоби навчання техніки спортивної ходьби.
24. Помилки при навчанні техніки спортивної ходьби та шляхи їх усунення.
25. Короткий історичний огляд розвитку техніки бігу на середні та довгі дистанції.
26. Техніка бігу на короткі та довгі дистанції.
27. Основні кінематичні характеристики техніки бігу на середні та довгі дистанції.
28. Завдання та засоби навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

29. Помилки при навчанні техніки бігу на середні та довгі дистанції і шляхи їх усунення.
30. Короткий історичний огляд розвитку техніки стрибка у довжину.
31. Техніка стрибка у довжину.
32. Основні кінематичні та динамічні характеристики стрибка у довжину.
33. Завдання та засоби навчання техніки стрибка у довжину.
34. Помилки при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх усунення.
35. Короткий історичний огляд розвитку техніки метання списа.
36. Техніка метання спису.
37. Основні кінематичні та динамічні характеристики метання спису.
38. Завдання та засоби навчання техніки метання спису .
39. Помилки при навчанні техніки метання списа та шляхи їх усунення.
40. Завдання наукової діяльності студентів.
41. Курсова робота та її завдання.
42. Архітектоніка написання курсової роботи.
43. Робота над літературними джерелами.
44. Документація, яка регламентує підготовку та проведення змагань.
45. Календар спортивних змагань.
46. Положення про змагання.
47. Регламент змагань.
48. Склад суддівської колегії.
49. Вимоги до місць проведення змагань.
50. Технологія проведення змагань з різних видів легкої атлетики.
51. Організація змагань за межами стадіону (крос, пробіги, естафети).

ІІІ СЕМЕСТР

1. Основні напрямки досліджень в легкій атлетиці.
2. Наукові дослідження у видах легкої атлетики, які проводяться в університеті та на кафедрі легкої атлетики.
3. Вимоги до придатності методів наукових досліджень
4. Педагогічні методи досліджень.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Біохімічні методи досліджень.
7. Технологічні методи досліджень.
8. Біомеханічні методи досліджень.
9. Історія розвитку техніки бігу на короткі дистанції.
10. Визначення та коротка характеристика бігу на короткі дистанції
11. Основні фази техніки бігу на короткі дистанції.
12. Техніка низького старту та розгону у бігу на короткі дистанції.
13. Техніка бігу по дистанції спринтерському бігу.
14. Техніка фінішування у бігу на короткі дистанції.
15. Динаміка зміни техніки бігу на короткі дистанції з підвищенням кваліфікації спортсмена.
16. Кінематичні та динамічні характеристики техніки бігу на короткі дистанції.
17. Особливості техніки провідних спринтерів світу.
18. Особливості техніки бігу на різних спринтерських дистанціях.
19. Завдання, засоби та методи навчання техніки бігу на короткі дистанції
20. Типові помилки, які виникають під час навчання техніки бігу на короткі дистанції та їх усунення.
21. Техніка естафетного бігу на короткі дистанції.
22. Завдання, засоби та методи навчання техніки бігу на короткі дистанції.
23. Типові помилки, які виникають під час навчання техніки естафетного бігу.
24. Історія розвитку техніки стрибка у висоту.
25. Основні фази техніки стрибка у висоту та їх завдання.
26. Техніка розбігу у стрибку у висоту.
27. Техніка відштовхування у стрибку у висоту.
28. Техніка переходу через планку у стрибках у висоту.
29. Техніка приземлення у стрибках у висоту.
30. Кінематичні та динамічні характеристики техніки стрибка у висоту.
31. Особливості техніки провідних стрибунів у висоту.
32. Критерії оцінки техніки стрибка у висоту з розбігу.
33. Завдання, засоби та методи навчання стрибка у висоту з розбігу.
34. Типові помилки, які виникають під час навчання техніки стрибків у висоту та шляхи їх усунення.
35. Історія розвитку техніки штовхання ядра.
36. Визначення та коротка характеристика штовхання ядра як виду легкої атлетики.

37. Основні фази техніки штовхання ядра та їх завдання
38. Техніка тримання ядра.
39. Підготовка до розбігу та розбіг “скачком” у штовханні ядра.
40. Фаза фінального зусилля у штовханні ядра
41. Кінематичні та динамічні характеристики техніки штовхання ядра.
42. Критерії оцінки техніки штовхання ядра.
43. Динаміка зміни техніки стрибка у висоту з підвищенням спортивної майстерності.
44. Завдання, засоби та методи навчання техніки штовхання ядра.
45. Типові помилки у техніці штовхання ядра та шляхи їх усунення.
46. Особливості техніки штовхання ядра провідних спортсменів світу.

IV СЕМЕСТР

1. Історія розвитку потрійного стрибка з розбігу.
2. Еволюція техніки потрійного стрибка з розбігу.
3. Визначення та коротка характеристика потрійного стрибка з розбігу.
4. Основні фази техніки потрійного стрибка з розбігу.
5. Техніка розбігу у потрійному стрибку.
6. Техніка “скачка” у потрійному стрибку з розбігу.
7. Техніка “кроку” у потрійному стрибку з розбігу
8. Техніка “стрибка” у потрійному стрибку з розбігу.
9. Кінематичні та динамічні характеристики техніки потрійного стрибка з розбігу.
10. Особливості техніки провідних стрибунів потрійним стрибком з розбігу.
11. Критерії оцінки техніки потрійного стрибка з розбігу.
12. Зміни техніки потрійного стрибка з розбігу з підвищенням спортивної майстерності.
13. Завдання, засоби та методи навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.
14. Типові помилки у техніці потрійного стрибка з розбігу та шляхи їх усунення.
15. Історія розвитку техніки метання диска.
16. Визначення та коротка характеристика метання диска.
17. Основні фази техніки метання диска та їх завдання
18. Техніка тримання диска.
19. Підготовка до повороту у метанні диска.
20. Поворот та підготовка до фінального зусилля у метанні диска.
21. Техніка фінального зусилля у метанні диска.
22. Критерії оцінки техніки метання диска.
23. Особливості техніки провідних металників світу.
24. Завдання, засоби та методи навчання техніки метання диска.
25. Типові помилки, які виникають під час навчання техніки диску та шляхи їх усунення.
26. Прикладна значимість легкої атлетики.

27. Масовість легкої атлетики (різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантаження, відносна простота регулювання навантаження, відносна простота обладнання місць занять)..
28. Легка атлетика як засіб підвищення працездатності організму, розвитку окремих його систем.
29. Особливості занять легкою атлетикою в залежності від віку, статі та рівня фізичної підготовленості.
30. Соціальне значення професійно-педагогічної діяльності викладача фізичного виховання.
31. Технологія педагогічного керування
32. Планування учбового процесу.
33. Контроль за ходом та ефективністю учбового процесу.
34. Вимоги до професійно-педагогічної підготовленості та майстерності викладача фізичного виховання.
35. Основні компоненти педагогічної майстерності.
36. Легка атлетика в програмах шкіл, технікумів та вузів.
37. Форми організації з легкої атлетики в різних учбових закладах.
38. Методичні особливості проведення занять в залежності від статі та фізичної підготовленості.
39. Форми контролю за навантаженнями під час проведення занять з легкої атлетики.
40. Техніка безпеки під час проведення занять з легкої атлетики.

V СЕМЕСТР

1. Історичний огляд розвитку техніки бар'єрного бігу.
2. Техніка бар'єрного бігу.
3. Кінематичні та динамічні характеристики бар'єрного бігу на 110, 100 та 400 м.
4. Особливості техніки бар'єрного бігу провідних спортсменів світу.
5. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.
6. Помилки при навчанні техніки бар'єрного бігу та шляхи їх усунення.
7. Кількісні критерії ефективності техніки бар'єриста.
8. Ритм бар'єрного бігу на різні дистанції.
9. Стилї техніки бар'єрного бігу.
10. Легка атлетика у програмі фізичного виховання школярів.
11. Складання графіка на чверть.
12. Контрольні нормативи з легкої атлетики у школі.
13. Написання конспекту уроку з легкої атлетики згідно з графіком.
14. Організація занять з легкої атлетики у школі.
15. Матеріально-технічне забезпечення занять з легкої атлетики у школі.
16. Методичні особливості занять школярів легкоатлетичними вправами.
17. Урок – основна форма проведення занять з легкої атлетики у школі.
18. Мета і завдання уроку та його складових частин.
19. Вибір вправ та їх дозування при технічній направленості занять та при розвитку основних фізичних якостей школярів.
20. Анатомо-фізіологічні особливості дітей та підлітків.
21. Зросто-вагові показники дітей та підлітків.
22. Психологічні особливості дітей та підлітків.
23. Виховна робота з юними легкоатлетами.
24. Розвиток фізичних якостей дітей та підлітків.
25. Вікова періодизація тренувальних навантажень.
26. Форми та методи організації навчально-тренувальних занять з дітьми та підлітками.
27. Контроль та корекція спортивної підготовленості дітей та підлітків.
28. Фізична підготовка дітей та підлітків.

VII СЕМЕСТР

1. Зробити історичний огляд розвитку бігу на 3000 м з перешкодами, як виду легкої атлетики.
2. Охарактеризувати способи подолання перешкод, зробити біомеханічний аналіз техніки долаття перешкод та бігу по дистанції на 3000 м.
3. Привести кінематичні характеристики техніки бігу на 3000 м з перешкодами.
4. Дати характеристику завдань, методів і засобів навчання техніці бігу на 3000 м з перешкодами.
5. Зробити аналіз основних помилок в техніці бігу та в долатті перешкод в бігу на 3000 м та засобів їх усунення.
6. Розкрити особливості багаторічної підготовки багатоборців.
7. Розкрити особливості побудови тренувального процесу багатоборців протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
8. Проаналізувати співвідношення ЗФП, СФП та технічної підготовки на різних етапах річного циклу у багатоборствах.
9. Обґрунтувати побудову мікроциклу підготовки багатоборців у будь-якому періоді року (на вибір).
10. Розкрити еволюцію методики тренування в бар'єрному бізі та бігу з перешкодами.
11. Розкрити особливості багаторічної підготовки бар'єристів.
12. Розкрити методику тренування протягом року в бар'єрному бізі.
13. Скласти модель мікроциклу підготовки в бар'єрному бізі за будь-який період року (на вибір).
14. Скласти модель тренувального заняття в підготовці бар'єриста переважної направленості (на вибір).
15. Розкрити еволюцію методики тренування в стрибках у висоту.
16. Розкрити особливості багаторічної підготовки стрибунів у висоту.
17. Розкрити особливості побудови тренувального процесу протягом року стрибунів у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
18. Назвати завдання, методи і основні засоби підготовки стрибунів у висоту.
19. Дати характеристику основних факторів, які обумовлюють досягнення спортивного результату у стрибках у висоту.
20. Дати характеристику домінуючих фізичних якостей стрибунів у висоту.
21. Скласти модель тренувального мікроциклу підготовки стрибунів у висоту в будь-який період річного циклу (на вибір).
22. Розкрити еволюцію методики тренування в потрійному стрибку.
23. Розкрити особливості багаторічної підготовки стрибунів потрійним.
24. Розкрити особливості побудови тренувального процесу протягом року стрибунів потрійним на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
25. Назвати задачі, методи і основні засоби підготовки у потрійному стрибку.

26. Назвати основні фактори, що обумовлюють спортивний результат у потрійному стрибку та дати їх характеристику.
27. Проаналізувати співвідношення ЗФП та СФП на різних етапах підготовки у стрибунів потрійним.
28. Скласти модель тренувального мікроциклу підготовки стрибунів потрійним в будь-якому періоді річного циклу (на вибір).
29. Розкрити особливості тренування у метанні диску.
30. Назвати задачі, методи і основні засоби підготовки у метанні диску.
31. Назвати основні фактори, що обумовлюють спортивний результат у метанні диска.
32. Проаналізувати співвідношення ЗСП і СФП на різних етапах підготовки металників.
33. Скласти модель тренувального мікроциклу підготовки металників диску в будь-якому періоді річного циклу (на вибір).
34. Розкрити еволюцію методики тренування в стрибках з жердиною.
35. Розкрити особливості методики підготовки протягом року стрибунів з жердиною.
36. Дати характеристику основних факторів, що обумовлюють досягнення спортивного результату в стрибках з жердиною.
37. Скласти модель тренувального мікроциклу підготовки стрибунів з жердиною в будь-якому періоді річного циклу (на вибір).
38. Розкрити еволюцію методики тренування в стрибках в метанні молота.
39. Розкрити особливості підготовки спортсменів протягом року у метанні молота.
40. Дати характеристику основних факторів, що обумовлюють досягнення спортивного результату у метанні молота.
41. Скласти модель тренувального мікроциклу підготовки металників молота в будь-якому періоді річного циклу (на вибір).
42. Обґрунтувати необхідність організації педагогічного контролю в процесі підготовки спортсменів.
43. Розкрити особливості етапного, поточного та оперативного контролю.
44. Дати характеристику основних засобів педагогічного контролю.
45. Пояснити критерії вибору показників, що застосовуються під час проведення педагогічного контролю.
46. Розкрити технологію внесення коректив в планування тренувального процесу на підставі даних педагогічного контролю.