

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»**

Циклова комісія фізичного виховання

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни

«Легка атлетика з методикою викладання»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Фізична культура

Форма проведення: виконання тестових завдань

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен проводиться у вигляді комп'ютерного тестування за допомогою ЕНК – 40 балів (1 бал за кожну правильну відповідь)

Всього 40 питань по 1 балу.

Кількість спроб – 1.

Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Перелік тем, що виносяться на екзамен:

1. Історія розвитку спринтерського бігу у чоловіків.
2. Фази техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
3. Засоби і методи розвитку сили легкоатлета.
4. Спеціальні силові вправи для ніг з техніки бігу на короткі дистанції.
5. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
6. Особливості техніки бігу на короткі дистанції.
7. Методика навчання техніки штовхання ядра.
8. Спеціальні вправи на швидкість з техніки бігу на короткі дистанції.
9. Легка атлетика на сучасних Олімпійських іграх 1896 року.
10. Особливості техніки бігу на середні дистанції.
11. Методика навчання бігу з низького старту.
12. Способи виправлення помилок в техніці естафетного бігу.
13. Історія виникнення легкоатлетичних вправ.

14. Особливості техніки низького старту.
15. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
16. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1992 р. в Барселоні.
17. Виступ українських легкоатлетів на XXII Олімпійських Іграх в Москві (1980 р.).
18. Особливості техніки естафетного бігу.
19. Методика навчання поштовху у стрибках у довжину з розбігу.
20. Основні принципи підготовки легкоатлетів.
21. Історія розвитку бігу на середні дистанції.
22. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».
23. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
24. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.
25. Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
26. Особливості техніки бігу на довгі дистанції.
27. Основні засоби та методи підготовки легкоатлетів.
28. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину (стрибки через широкі перешкоди).
29. Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
30. Техніка спринтерського бігу по дистанції.
31. Методика навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
32. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Атланті – 1996 р.
33. Виступ українських легкоатлетів на XX Олімпійських Іграх в Мюнхені (1972 р.).
34. Техніка фінішування в бігу на коротких дистанціях.
35. Методика навчання оволодіння технікою виконання розбігу і вироблення постійної довжини бігового кроку у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
36. Спеціальні вправи з техніки стрибків у висоту.
37. Історія розвитку стрибків у висоту.
38. Техніка передачі естафетної палички.
39. Методика навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
40. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сіднеї – 2000 р.
41. Історія розвитку бігу на довгі дистанції.
42. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».
43. Методика навчання техніки естафетного бігу.
44. Засоби і методи розвитку гнучкості.

45. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2004 р. в Афінах.
46. Фази техніки стрибка у висоту способом «переступання».
47. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки бігу на середні дистанції під час старту і стартового розгону та їх виправлення.
48. Комплекс вправ для розвитку силових здібностей легкоатлета – метальника.
49. Легкоатлетичні метання.
50. Особливості техніки високого старту.
51. Завдання навчання техніки естафетного бігу.
52. Засоби і методи розвитку швидкості.
53. Загальні відомості про біг.
54. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, гранати.
55. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та їх виправлення.
56. Характерні особливості тренувального процесу легкоатлетів.
57. Правила змагань з бігу.
58. Техніка стрибка у висоту способом «перекидний».
59. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки метання м'яча та способи їх виправлення.
60. Видатні українські стрибуни у висоту.
61. Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.
62. Техніка фінального зусилля в метанні м'яча.
63. Методика навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
64. Видатні українські легкоатлети.
65. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор.
66. Техніка низького старту з естафетною паличкою.
67. Завдання в методиці навчання техніки метання малого м'яча.
68. Спеціальні вправи для метання м'яча.
69. Некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
70. Групи видів легкої атлетики.
71. Методика навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».
72. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2008 р. в Пекіні.
73. Історія сучасної легкої атлетики.
74. Особливості техніки кросового бігу.
75. Методика навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
76. Засоби і методи розвитку сили.
77. Виступ українських легкоатлетів на XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (1988 р.).

78. Техніка розбігу в метанні м'яча, спису.
79. Методика навчання техніки кросового бігу.
80. Засоби і методи розвитку спритності.
81. Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896 р.).
82. Техніка метання диску.
83. Класифікація та характеристика бігових видів легкої атлетики.
84. Спеціальні силові вправи для м'язів ніг в бігу на коротких дистанціях.
85. Виступ українських спортсменів на XIX Олімпійських Іграх в Мехіко (1968 р.).
86. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків.
87. Методика навчання кидкових кроків в метанні м'яча.
88. Засоби і методи розвитку витривалості.
89. Участь українських легкоатлетів на XVIII Олімпійських Іграх в Токіо (1964 р.).
90. Класифікація та характеристика легкоатлетичних метань.
91. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
92. Засоби і методи розвитку швидкості.
93. Участь українських легкоатлетів на XXI Олімпійських Іграх в Монреалі (1976 р.).
94. Техніка штовхання ядра.
95. Засоби і методи розвитку витривалості.
96. Видатні українські легкоатлети та їх досягнення.
97. Історія розвитку спринтерського бігу у жінок.
98. Категорії бігу.
99. Помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
100. Виступ українських спортсменів на XVII Олімпіаді у Римі (1960 р.).
101. Методи управління діяльністю учнів на уроці.
102. Спортивна ходьба – вправа циклічного характеру.
103. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
104. Виступ українських легкоатлетів на XXX Олімпійських Іграх у Лондоні 2012 рік.
105. Типи уроків з легкої атлетики.
106. Особливості техніки бігу на 200м і 400м.
107. Методика навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
108. Спеціальні підготовчі вправи в штовханні ядра.
109. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських Іграх у Ріо де Жанейро 2016 рік.
110. Характеристика способів стрибків у висоту.
111. Суддівська колегія з легкої атлетики та її обов'язки.

- 112. Загально підготовчі вправи в штовханні ядра.
- 113. Календар, положення і програма змагань.
- 114. Техніка бігу на наддовгі дистанції.
- 115. Засоби відновлення легкоатлета.
- 116. Сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
- 117. Правила проведення змагань з метань.
- 118. Легкоатлетичні багатоборства.
- 119. Методи тренування в легкій атлетиці.
- 120. Видатні українські бігуни на короткі дистанції.

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
Протокол від 07 травня 2025 року №10

Екзаменатор



Олексій СІТАР

В.о. голови циклової комісії



Катерина ЗАЄЦЬ