

## BAIGIAMOJO EGZAMINO TEMOS

### Lengvoji atletika

1. Lengvosios atletikos pratimų apibūdinimas ir jų klasifikacija.
2. Lengvosios atletikos istorijos raidos bruožai.
3. Vaikų organizmo ypatumai ir jų kitimas fiziškai lavinantis.
4. Moterų treniruočių metodikos ypatumai.
5. Invalidų, žmonių su negalia sporto aspektai.
6. Lengvosios atletikos rungčių technikos mokymo pagrindai.
7. Ėjimo ir bėgimo technikos pagrindai.
8. Šuolių technikos pagrindai.
9. Metimų technikos pagrindai.
10. Jaunųjų lengvaatlečių atranka.
11. Lengvosios atletikos treniruočių planavimas.
12. Lengvaatlečių fizinių ypatybių ugdymo aspektai.
13. Lengvaatlečių bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo pratimai.
14. Lengvosios atletikos rungčių istorinė apžvalga
15. Lengvosios atletikos rungčių technika.
16. Lengvosios atletikos rungčių mokymo metodika.
17. Lengvosios atletikos rungčių varžybų taisyklės.
18. Lengvosios atletikos rungčių treniruotės pagrindai.

Parengė: doc. dr. Viktoras Šilinskas  
2015.03.19