

## **A. Technika a historický vývoj atletických disciplín.**

1. Technika a vývoj hladkého běhu a nízkého startu.
2. Technika a vývoj běhů na střední a dlouhé tratě.
3. Technika a vývoj štafetového běhu.
4. Technika a vývoj překážkového běhu.
5. Technika a vývoj skoku do dálky.
6. Technika a vývoj skoku do výšky (zádovým způsobem - Flop)
7. Technika a vývoj skoku o tyči.
8. Technika a vývoj trojskoku.
9. Technika a vývoj vrhu koulí.
10. Technika a vývoj hodů diskem.
11. Technika a vývoj hodů oštěpem.
12. Významné osobnosti české a československé atletiky.
13. Organizační struktura Českého atletického svazu.

## **B. Didaktický postup při nácviku techniky atletických disciplín.**

1. Didaktický postup při nácviku techniky startů.
2. Didaktický postup při nácviku techniky běhů.
3. Didaktický postup při nácviku techniky překážek.
4. Didaktický postup při nácviku techniky štafetového běhu.
5. Didaktický postup při nácviku techniky skoku do dálky.
6. Didaktický postup při nácviku techniky skoku do výšky (flopem).
7. Didaktický postup při nácviku techniky trojskoku.
8. Didaktický postup při nácviku techniky skoku o tyči.
9. Didaktický postup při nácviku techniky vrhu koulí.
10. Didaktický postup při nácviku techniky hodů diskem.
11. Didaktický postup při nácviku techniky hodů oštěpem.
12. Plánování a evidence atletického tréninku.
13. Struktura atletického výkonu.

## **C. Základní pravidla a trénink atletických disciplín.**

1. Pravidla a trénink běhů na krátké tratě.
2. Pravidla a trénink běhů na střední tratě a 3km překážek.
3. Pravidla a trénink běhů na dlouhé tratě, silniční a přespolní.
4. Pravidla a trénink štafetových běhů.
5. Pravidla a trénink překážkových běhů.
6. Pravidla a trénink skoku do dálky.
7. Pravidla a trénink skoku do výšky.
8. Pravidla a trénink skoku o tyči.
9. Pravidla a trénink trojskoku.
10. Pravidla a trénink vrhu koulí.
11. Pravidla a trénink hodů oštěpem.
12. Pravidla a trénink hodů diskem.
13. Rozvoj pohybových schopností v jednotlivých atletických disciplínách.