

**Підсумкова тека питань до екзамену з дисципліни**  
**«Легка атлетика та методика викладання»**  
**для студентів факультету фізичної культури та спорту**  
**спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**  
(II курс, денна форма навчання)

1. 2. Дайте опис спеціальної вправи бігуна „біг з високим підніманням стегон” і поясніть її призначення.
2. Дайте опис спеціальної вправи бігуна „біг із закиданням гомілок” і поясніть її призначення.
3. Дайте опис спеціальної вправи бігуна „біг стрибками” і поясніть її призначення.
4. Дайте опис техніки високого старту в бігу на короткі дистанції;
5. Опишіть методику навчання високому старту.
6. Дайте аналіз техніки звичайного низького старту в бігу на 100 м.
7. Дайте аналіз техніки бігу по повороту в бігу на короткі дистанції.
8. Проаналізуйте техніку низького старту на повороті в бігу на короткі дистанції.
9. Опишіть техніку старту на етапах естафети 4 x 100 м.
10. Проаналізуйте дії спортсмена, який приймає естафетну паличку в естафетному бігу **4 x 100 м.**
11. Проаналізуйте дії спортсмена, який передає естафетну паличку в естафетному бігу **4 x 100 м.**
12. Наведіть методику навчання прийому та передачі естафетної палички правою та лівою рукою (засоби у вірній послідовності, методичні вказівки).
13. Опишіть, яка розмітка виконується на доріжках стадіону для естафетного бігу **4 x 100 м.**
14. Проаналізуйте техніку естафетного бігу 4 x 400 м.
15. Опишіть, як відбувається передача естафетної палички на всіх етапах естафетного бігу **4 x 400 м.**
16. Опишіть правила змагань з естафетного бігу.
17. Дайте опис техніки додання бар'єру в бігу з бар'єрами на 100 м та 110 м.
18. Наведіть методику навчання техніці додання бар'єру (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
19. Дайте опис техніки старту в бігу з бар'єрами на 100 м та 110 м.
20. Наведіть методику навчання техніці старту в бігу з бар'єрами на 100 м та 110 м (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
21. Дайте опис техніки бігу на 400 м з бар'єрами.
22. Опишіть, за які порушення правил змагань з бігу з бар'єрами учасник може бути дискваліфікований.
23. Опишіть техніку відштовхування у стрибках у висоту способом «переступання».
24. Перелічите вправи для навчання техніці відштовхування у стрибку у висоту способом „переступання” (у вірній послідовності, з методичними вказівками)
25. Проаналізуйте техніку переходу через планку в стрибку у висоту способом „переступання”.
26. Опишіть методику навчання техніці переходу через планку в стрибку у висоту способом „переступання” (засоби у належній послідовності, організаційно-методичні вказівки).
27. Проаналізуйте техніку розбігу у стрибках у висоту способом „переступання”.
28. Перелічите, в яких випадках стрибуну у висоту на змаганнях не буде зарахована спроба.

29. Дайте опис техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «перекат».
30. Наведіть методику навчання техніці переходу через планку у стрибках у висоту способом «перекат» (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
31. Опишіть порядок проведення змагань зі стрибків у висоту.
32. Проаналізуйте матеріал шкільної програми в розділі стрибків у висоту.
33. Опишіть рухливу гру або естафету для дітей шкільного віку, яка включатиме стрибки вгору або додання вертикальних перешкод.
34. Проаналізуйте техніку розбігу у стрибку у висоту способом «фосбері-флор».
35. Проаналізуйте техніку відштовхування у стрибку «фосбері-флор».
36. Опишіть рухи стрибкуна при переході через планку у стрибку способом «фосбері-флор».
37. Опишіть методику навчання відштовхуванню у сполученні з розбігом у стрибку «фосбері-флор».
38. Опишіть методику навчання переходу через планку у стрибку «фосбері-флор».
39. Опишіть процедуру змагань із стрибків у висоту; склад та обов'язки суддівської бригади.
40. Опишіть правила змагань зі стрибків у висоту (в тому числі і в яких випадках не буде зараховано спробу).
41. Опишіть порядок визначення переможця змагань зі стрибків у висоту у випадку рівності результатів.
  
42. Дайте опис техніки відштовхування у стрибках у довжину.
43. Наведіть методику навчання техніці відштовхування у сполученні з польотом „в кроці” у стрибках у довжину (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
44. Дайте опис техніки приземлення у стрибках у довжину.
45. Наведіть методику навчання техніці приземлення у стрибках у довжину (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
46. Зробіть аналіз техніки розбігу в стрибках у довжину.
47. Опишіть методику навчання добору розбігу та точному попаданню на місце відштовхування у стрибках у довжину.
48. Опишіть рухливу гру або естафету для дітей молодшого шкільного віку, яка включатиме горизонтальні стрибки або додання горизонтальних перешкод.
49. Опишіть техніку рухів в польоті у стрибку у довжину способом «прогнувшись».
50. Наведіть методику навчання техніці рухів в польоті у стрибках у довжину способом «прогнувшись» (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
51. Опишіть техніку рухів в польоті у стрибку у довжину способом «ножиці».
52. Наведіть методику навчання техніці рухів в польоті у стрибках у довжину способом «ножиці» (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
53. Проаналізуйте зміст розділу стрибків у довжину в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.
54. Опишіть процедуру проведення змагань зі стрибків у довжину, склад та обов'язки суддівської бригади, правила змагань.
55. Проаналізуйте техніку першого елемента потрійного стрибка.
56. Проаналізуйте техніку другого елемента потрійного стрибка.
57. Проаналізуйте техніку третього елемента потрійного стрибка.
58. Детально опишіть підвідні вправи для навчання техніці потрійного стрибка і вкажіть, на що слід звертати увагу при виконанні кожної вправи.
59. Опишіть методику навчання потрійному стрибку.
60. Опишіть правила змагань з потрійного стрибка (в тому числі і в яких випадках не буде зараховано спробу).
61. Опишіть процедуру змагань з потрійного стрибка, склад та обов'язки суддівської бригади, яка їх обслуговує.

62. Опишіть техніку тримання м'яча і опишіть методику навчання випуску м'яча.
63. Зробіть аналіз техніки фінального зусилля в метанні м'яча та спису.
64. Опишіть методику навчання фінальному зусиллю в метанні м'яча та спису (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
65. Зробіть аналіз техніки кидкових кроків в метанні м'яча та спису.
66. Опишіть методику навчання кидковим крокам в метанні м'яча та спису (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
67. Проаналізуйте зміст розділу метання м'яча у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.
68. Дайте опис місця змагань з метання м'яча.
69. Опишіть процедуру проведення змагань з метання м'яча та спису, склад та обов'язки суддівської бригади, правила змагань.
70. Перелічіть правила безпеки при проведенні занять та змагань з метання м'яча.
71. Проаналізуйте техніку тримання та випуску диску. Опишіть вправи для навчання правильного тримання та випуску диску.
72. Зробіть аналіз техніки фінального зусилля в метанні диску.
73. Опишіть методику навчання фінальному зусиллю в метанні диску (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
74. Опишіть розмітку та обладнання сектору для метання диску.
75. Опишіть правила техніки безпеки при заняттях, тренуваннях та змаганнях з метання диску.
76. Перелічіть, в яких випадках судді не зарахують спробу метальнику диска.