

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН ТА МЕТОДИКИ ЇХ ВИКЛАДАННЯ

Завдання контрольної роботи

з навчальної дисципліни

“Легка атлетика та методика її викладання”
для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня
“Бакалавр” напрямку підготовки «Фізичне виховання»

Дрогобич -2015

Комплексні кваліфікаційні завдання
з дисципліни **“Легка атлетика та методика її викладання”**
для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр”

Варіант № 1

1. Які легкоатлетичні вправи були включені в програму I Олімпійських Ігор
2. Проаналізуйте техніку стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”:
3. Виділіть основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення під час навчання спортивної ходьби.
4. Проаналізуйте методику навчання спринтерського бігу.
5. Назвіть основні засоби розвитку швидкості в бігу на короткі дистанції.
6. Назвіть форми занять легкою атлетикою
7. Вкажіть довжину доріжки для розбігу в стрибках у довжину:
 - а) не менше 35 м;
 - б) 40-45м.;
 - в) більше 50 м;
 - г) без обмежень.
8. Вкажіть скільки спроб має виконати спортсмен у кваліфікаційних змаганнях:
 - а) 1 спробу;
 - б) 3 спроби;
 - в) 6 спроб.
9. Якою складовою частиною техніки визначається спосіб стрибків:
 - а) розбігом;
 - б) відштовхуванням;
 - в) фазою польоту (доланням горизонтальної або вертикальної перешкоди).
10. Обов’язки суддів під час стрибків у довжину з розбігу.

Варіант № 2

1. Назвіть організації, які контролювали результати в легкій атлетиці
2. Назвіть основні елементи техніки спринтерського бігу:
3. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у довжину з розбігу (причини, засоби).
4. Назвіть підвідні вправи для навчання “кроку” у потрібному стрибку.
5. Назвіть основні засоби розвитку швидко-силових якостей у стрибках у довжину з розбігу.
6. Основні вимоги до складання календаря змагань, положення про змагання та програми змагань з легкої атлетики

7. Що входить в один цикл руху техніки спортивної ходьби та бігу:
- а) періоди опори або переносу;
 - б) фази і моменти;
 - в) періоди, фази і моменти.
8. Яка вага ядра для змагань для чоловіків:
- а) 6 кг; б) 7 кг; в) 7 кг 257 г.
- для жінок:
- а) 2 кг; б) 4 кг; в) 5 кг.
9. Найбільш вагомий фактор, що впливає на дальність польоту у стрибках у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”:
- а) швидкість розгону;
 - б) стан зовнішнього середовища;
 - в) висота випуску;
 - г) кут випуску початкова швидкість випуску.
10. На які групи поділяють суддів для проведення змагань з легкої атлетики

Варіант № 3

1. Назвіть відомих українських легкоатлетів, які приймали участь в Олімпійських іграх до 90 років.
2. Проаналізуйте техніку стрибків у висоту.
3. Підвідні та спеціальні вправи для оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції.
4. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у висоту способом “переступання” (причини засоби).
5. Назвіть основні засоби розвитку витривалості у бігу на середні та довгі дистанції.
6. Яких частин складається урок фізичної культури з легкої атлетики з підлітками та юнаками.
7. Вкажіть, якою повинна бути відстань від місця відштовхування до ближнього краю ями:
- а) 1 м;
 - б) від 1 до 3 м.;
 - в) від 2 до 4 м.;
 - г) від 2 до 5 м.
8. Вкажіть, якою повинна бути відстань від місця відштовхування до дальнього краю ями:
- а) неменше 5 м;
 - б) неменше 8 м;
 - в) неменше 10 м.;
 - г) неменше 12 м.

9. Вкажіть розміри планки для стрибків у довжину:

- а) 15x102 см;
- б) 20x120 см;
- в) 20x122 см;
- г) 10x122 см.

10. Обов'язки суддів у змаганнях з штовхання ядра

Варіант № 4

1. Класифікація видів легкої атлетики

2. Проаналізуйте техніку бігу на короткі дистанції.

3. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”:

4. Назвіть підвідні вправи для оволодіння технікою фінального зусилля у метанні гранати.

5. Назвіть основні засоби розвитку швидкості у бігу на короткі дистанції.

6. Які методи використовуються для навчання легкоатлетичних вправ.

7. Організація і місце проведення змагань з естафетного бігу

8. Які класичні види бар'єрних дистанцій Вам відомі:

у чоловіків

у жінок

9. Які види низького старту Вам відомі і чим вони відрізняються:

10. На яких дистанціях проводять змагання з естафетного бігу:

а) на короткі дистанції.....

б) середні дистанції.....

в) змішані.....

Варіант № 5

1. Назвіть відомих українських легкоатлетів сучасності.

2. Назвіть основні елементи техніки метання м'яча і гранати.

3. Назвіть підвідні вправ для навчання техніки перехресних кроків у метанні м'яча і гранати.

4. Кількість суддів, які забезпечують суддівство бігу на середні та довгі дистанції і їх обов'язки.

5. Які принципи необхідно використовувати під час планування навчально-тренувального заняття.

6. Організація і місце проведення змагань із бігу на середні та довгі дистанції.

7. Вкажіть скільки прапорців і якого кольору повинні мати старший суддя у стрибках.

8. Вкажіть під яким кутом до планки здійснюється розбіг в стрибку у висоту способом “переступання”:

а) до 15°;

- б) 15-30°;
- в) 30-45°;
- г) 46-60°;
- д) 60-90°.

9. Перерахуйте випадки у стрибках у висоту, коли спроба вважається невдалою:

1.....;2.....;3.....

10. Перерахуйте існуючі різновиди бігу.

Варіант № 6

1. Оздоровче значення легкоатлетичних вправ.
2. Перерахуйте періоди в бігу.
3. Назвіть основні елементи техніки бар'єрного бігу.
4. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у висоту способом "фосбюрі-флоп" (причини засоби).
5. Комплекс спеціальних вправ для бігу на середні та довгі дистанції.
6. З яких видів підготовки складається навчально-тренувальний процес в легкій атлетиці.
7. Назвіть кількість суддів, які забезпечують суддівство метання м'яча і гранати і їх обов'язки.
8. Обов'язки суддів хронометристів.
9. Організація і місце проведення змагань у стрибках у довжину з розбігу.
10. Вкажіть, яка величина діаметра круга для штовхання ядра:
 - а) 2.005;
 - б) 2.105;
 - в) 2.125;
 - г) 2.1354
 - д) 2.25;
 - е) 2.5.

Варіант № 7

1. Виховне значення легкоатлетичних вправ.
2. Аналіз техніки бігу.
3. Назвіть основні елементи техніки естафетного бігу:
4. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при штовханні ядра (причини засоби):
5. Назвіть підвідні вправи для навчання техніки низького старту і стартового розбігу
6. Види контролю на заняттях з легкої атлетики.
7. Назвіть обов'язки судді стартера в змаганнях з легкої атлетики.
8. Організація і місце проведення змагань з стрибків у висоту з розбігу.
9. Назвіть ширину коридору для метання м'яча і гранати:

- а) 8м
- б) 6 м
- г) 10 м
- д) 12 м

10. Опишіть існуючі варіанти розстановки стартових колодок

Варіант № 8

1. Назвіть, відомих Олімпійських чемпіонів з легкої атлетики періоду сучасності
2. Аналіз техніки стрибків
3. Скільки періодів містить один цикл спортивної ходьби.
4. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у довжину з розбігу способом «прогнувшись» (причини, засоби):
5. Назвіть підвідні вправи для оволодіння технікою групування і фінального зусилля у штовханні ядра.
6. Назвіть схему побудови положення про змагання з легкої атлетики
7. Назвіть обов'язки головного секретаря змагань з легкої атлетики.
8. Вага ядра для жінок.
9. Вага ядра для чоловіків:
10. Вкажіть, від якого місця здійснюється вимір довжини поштовху ядра
 - а) від дальнього краю сліду який, залишив ядро.
 - б) від середини сліду.
 - в) від ближнього краю сліду.

Варіант № 9

1. Скільки вправ складає легкоатлетичне багатоборство
 - а) для чоловіків
 - б) для жінок
2. Аналіз техніки метань.
3. Назвіть основні завдання методики навчання техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
4. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” (причини засоби):
5. Від яких факторів залежить дальність польоту снарядів у метаннях.
6. Назвіть обов'язки суддів на етапах під час естафетного бігу.
7. За якими критеріями визначають фіналістів у стрибках у довжину.
8. Вкажіть довжину доріжки для розбігу в метанні гранати:
 - а) 25-35,5;
 - б) 30-36,5м.;
 - в) 30- 40,5 м;
 - г) 35-45 м.

9. Вкажіть ширину доріжки для розбігу у метанні гранати.

- а) 1,22 м;;
- б) 1,25 м.;
- в) 1,5 м.;
- г) 2 м,
- д) 4 м;
- е) 5м.

10. Вкажіть скільки спроб має виконати спортсмен у кваліфікаційних змаганнях:

- а) 1 спробу;
- б) 3 спроби;
- в) 6 спроб.

Варіант № 10

1. Назвіть різновиди метань.

2. Назвіть основні завдання для оволодіння технікою спринтерського бігу:

3. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при спортивній ходьбі (причини, засоби):

4. Проаналізуйте методику навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.

5. Назвіть характер легкоатлетичних змагань.

6. Назвіть обов'язки суддів на фініші.

7. Організація і місце проведення змагань з штовхання ядра

8. Що входить в один цикл руху техніки спортивної ходьби та бігу:

9. Яка вага спису для чоловіків

а)

для жінок:

а)

10. Назвіть довжину спису для чоловіків:

- а) 2.10-2.20;
- б) 2.20-2.30;
- в) 2.40-2.50;
- г) 2.50-2.60.

Варіант № 11

1.Послідовність навчання техніки спортивної ходьби:

2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у висоту з розбігу способом “переступання” (причини засоби):

3. Комплекс підвідних вправ для навчання відведення та фінального зусилля у метанні малого м'яча:

4. Обов'язки секретаря у стрибках у довжину з розбігу:

5. Обов'язки суддів під час стрибків у висоту з розбігу:

1. Чи буде зарахована спроба, якщо спортсмен під час виконання потрійного стрибка торкнеться землі “неробочою” ногою.

- а) так б) ні

7. Вкажіть, розміри планки для стрибків у довжину:

- а) 15x102 см;
б) 20x120 см;
в) 20x122 см;
г) 10x122 см.

8. Напишіть з яких частин складається спис:

9. Вкажіть, скільки часу надається стрибунам для спроби:

- а) 1,5 хв;
б) 1 хв;
в) 1,5 хв;
г) 2 хв.

10. Вкажіть від чого залежить швидкість польоту в снарядах:

- а) кут вильоту;
б) довжина шляху дії сили на снаряд;
в) довжини розгону;
г) опору повітря;
д) величини сили, що прикладається до снаряду.

Варіант № 12

1. Послідовність навчання техніки естафетного бігу:

2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при спортивній ходьбі (причини, засоби):

3. Підвідні вправи для навчання “скіку” у потрійному стрибку:

4. На які групи поділяють суддів для проведення змагань з легкої атлетики:

5. Вкажіть скільки прапорців повинен мати старший суддя у стрибках:

- а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4;
д) 5.

6. Перерахуйте, які види змагань проводяться в легкій атлетиці:

7. перерахуйте вимоги, яких необхідно дотримуватися під час складання програми змагань на першість школи з легкої атлетики (тривалість 2 дня):

8. Вкажіть, якою повинна бути відстань від місця відштовхування до ближнього краю ями у стрибках у довжину:

- а) 1м;
б) від 1 до 3 м;
в) від 2 до 4 м;

г) від 2 до 5 м.

9. Вкажіть, як визначається послідовність виступу спортсменів у стрибках у висоту:

2. Вкажіть, в якому році українські легкоатлети завоювали першу золоту медаль на Олімпійських іграх:

а) 1952;

б) 1956;

в) 1960;

г) 1964;

д) 1972.

Варіант № 13

1. Послідовність виконання потрійного стрибка:

2. Підвідні та спеціальні вправи для оволодіння технікою бігу на короткі дистанції”:

3. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при фінішному прискоренні і фінішуванні (причини засоби):

4. напишіть, скільки суддів повинно попередити учасника змагань з спортивної ходьби, що його дискваліфікували:

а) 1 ;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

5. Який документ регламентує змагання з легкої атлетики:

6. Вкажіть, які види легкої атлетики входять до 10-борства.

7. Вкажіть, якою повинна бути відстань від місця відштовхування до дальнього краю ями:

а) неменше 5 м;

б) неменше 8 м;

в) неменше 10 м.;

г) неменше 12 м.

8. Вкажіть мінімальну довжину доріжки у стрибках у висоту:

а) неменше 15 м;

б) неменше 20 м;

в) неменше 25 м.;

г) неменше 40 м.

9. В яких бігових дистанціях змагання проводяться на окремих доріжках

10. Напишіть повну назву організації, що керує розвитком легкої атлетики та проводить змагання

Варіант № 14

1. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги:
2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”:
3. Підвідні та спеціальні вправи для оволодіння технікою бар’єрного бігу:
4. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при спринтерському бігу (причини, засоби):
5. Обов’язки секретарів на легкоатлетичних видах
6. Організація і місце проведення змагань з естафетного бігу
7. Які види бар’єрних дистанцій є:
у чоловіків
у жінок
8. Які види низького старту Ви знаєте і чим вони відрізняються:
9. На яких дистанціях проводять змагання з естафетного бігу:
а) на короткі дистанції.....
б) середні дистанції.....
в) змішані.....
10. Класифікація легкоатлетичних вправ

Варіант № 15

1. Послідовність навчання техніки метання м’яча і гранати:
2. Вимоги до демонстрації техніки метання списа:
3. Комплекс підвідних вправ для навчання техніки опірної точки в метанні м’яча перехресних кроків і фінального зусилля.
4. Кількість суддів, які забезпечують суддівство бігу на середні та довгі дистанції і їх обов’язки
5. Обов’язки головного судді на стрибках у довжину з розбігу
6. Організація і місце проведення змагань із бігу на середні та довгі дистанції
6. Вкажіть скільки прапорців повинен мати старший суддя у стрибках:
7. Вкажіть під яким кутом до планки здійснюється розбіг в стрибку у висоту способом “переступання”:
а) до 15 градусів
15-30 градусів
30-45 градусів
46-60 градусів
60-90 градусів
9. Перерахуйте випадки у стрибках у висоту, коли спроба вважається невдалою:

1.....;2.....;3.....

10. Перерахуйте існуючі різновиди бігу.

Варіант № 16

1. Послідовність навчання техніки бар'єрного бігу:
2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у висоту способом "фосбюрі-флоп" (причини засоби):
3. Комплекс спеціальних вправ для бігу на середні та довгі дистанції
4. Кількість суддів, які забезпечують суддівство метання м'яча і гранати і їх обов'язки
5. Обов'язки суддів хронометристів.
6. Організація і місце проведення змагань у стрибках у довжину з розбігу.
7. Вкажіть, яку величину має сектор для приземлення снаряду у штовханні ядра.
8. Вкажіть, яка величина діаметра кола для штовхання ядра:
 - а) 2.005;
 - б) 2.105;
 - в) 2.125;
 - г) 2.1354
 - д) 2.25;
 - е) 2.5.
9. Перерахуйте періоди в бігу.
10. Перерахуйте перші Олімпійські види в легкій атлетиці.

Варіант № 17

1. Послідовність навчання техніки естафетного бігу:
2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при штовханні ядра (причини засоби):
3. Комплекс спеціальних і підвідних вправ для навчання техніки низького старту і стартового розбігу
4. Кількість суддів, які забезпечують суддівство штовхання ядра, їх обов'язки
5. Обов'язки судді стартера
6. Організація і місце проведення змагань стрибків у висоту з розбігу.
7. Організація і проведення змагань з метання спису.
8. Перерахуйте існуючі варіанти розстановки стартових колодок.
9. Скільки періодів містить один цикл спортивної ходьби.
10. Назвіть відомих Олімпійських чемпіонів з легкої атлетики радянського періоду.

Варіант № 18

1. Послідовність навчання техніки стрибка метання списа.

2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у довжину з розбігу способом «прогнувшись» (причини, засоби):

3. Підвідні вправи для оволодіння технікою опорної точки у штовханні ядра групування і фінального зусилля:

4. Обов'язки головного секретаря.

5. Обов'язки рефері у змаганнях з легкої атлетики.

6. Організація і місце проведення змагань з метання спису.

7. Вага ядра для жінок.

8. Вага ядра для чоловіків:

11. Вкажіть, від якого місця здійснюється вимір довжини поштовху ядра

а) від дальнього краю сліду який, залишив ядро.

б) від середини сліду.

в) від ближнього краю сліду.

10. Назвіть, відомих Олімпійських чемпіонів з легкої атлетики періоду сучасності

Варіант № 19

1.Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «прогнувшись»:

2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при стрибках у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (причини засоби):

3. Комплекс підвідних вправ для навчання польоту у стрибках в довжину з розбігу способом «прогнувшись»:

4. Обов'язки суддів на етапах під час естафетного бігу

5. Визначення переможця у стрибках у довжину.

6. Організація і місце проведення змагань метання гранати:

7. Вкажіть довжину доріжки для розбігу метанні списа:

а) 25-35,5;

б) 30-36,5м.;

в) 30- 40,5 м;

г) 35-45 м.

8. Вкажіть ширину доріжки для розбігу у метанні списа.

а) 1,22 м.;

б) 1,25 м.;

в) 1,5 м.;

г) 2 м,

д) 4 м;

е) 5м.

9. Вкажіть скільки спроб має виконати спортсмен у кваліфікаційних змаганнях:

а) 1 спробу;

б) 3 спроби;

в) 6 спроб.

10. На які способи поділяються метання:

Варіант № 20

1. Послідовність навчання техніки спринтерського бігу:

2. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення при спортивній ходьбі (причини, засоби):

3. Методика навчання стрибка потрійного:

4. На які групи поділяють суддів для проведення змагань з легкої атлетики

5. Обов'язки суддів на видах

6. Що таке календар змагань, положення про змагання та програма змагань з легкої атлетики

7. Організація і місце проведення змагань зі штовхання ядра.

8. Що входить в один цикл руху техніки спортивної ходьби та бігу:

а) періоди опори або переносу;

б) фази та моменти;

в) періоди, моменти, фази.

9. Який біговий крок найдовший під час розбігу перед відштовхуванням в стрибку у висоту способом “перекидний”:

а) останній крок;

б) передостанній;

в) 3-4 кроки від місця відштовхування.

10. Яка довжина спису для чоловіків:

а) 210-220 см;

б) 220-230 см;

в) 240-250 см;

г) 250-260 см.

Варіант № 21

1. Які види легкої атлетики входять у 7-борство?

2. З яких елементів складається техніка метання спису?

3. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою потрійного стрибка в цілому.

4. Завдання методики навчання техніки стрибка у висоту способом “Фосбюрі-флоп”.

5. Охарактеризувати технічну підготовку легкоатлета.

6. Рефері старту – це

7. Кількість суддів, які обслуговують суддівство метання спису, і їх обов'язки.

8. Вкажіть, як змінюється кількість вправ СФП із зростанням спортивної майстерності:

а) зменшується;

- б) збільшується;
 - в) залишається без змін.
9. Яка довжина спису для жінок:
- а) 210 – 220 см;
 - б) 220 – 230 см;
 - в) 240 – 250 см;
 - г) 250 – 260 см;
 - д) 260 – 270 см.

10. Вкажіть, яким повинен бути напрям розбігу в стрибках у висоту:
- а) криволінійним;
 - б) під кутом;
 - в) по дузі;
 - г) прямолінійним.

Варіант № 22

1. Класифікація бігових видів легкої атлетики.
2. Опишіть техніку фази польоту стрибка у довжину способом "прогнувшись".
3. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення під час метання гранати.
4. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки бігу на повороті і фінішування в бігу на середні дистанції.
5. Види контролю на уроці фізичної культури.
6. Обов'язки технічних директорів.
7. Організація і місце проведення змагань з метання спису.
8. Вкажіть, що повинен зробити спортсмен під час бігу на повороті:
 - а) нахилитись вліво;
 - б) тримати тулуб рівно;
 - в) нахилитись вправо;
 - г) збільшити нахил тулуба вперед.
9. Вкажіть середню довжину розбігу для чоловіків в стрибках у довжину (в бігових кроках):
 - а) 16 – 22;
 - б) 18 – 24;
 - в) 20 – 28;
 - г) 22 – 32.
10. Вкажіть, які з перерахованих методів не відносяться до методів тренування:
 - а) інтервальний;
 - б) потоковий;
 - в) фронтальний;
 - г) контрольний;

д) коловий.

Варіант № 23

1. Які міста відігравали найбільшу роль у розвитку легкої атлетики в Україні в II-половині 30-х років?
2. Проаналізуйте техніку "відведення спису в поєднанні з розбігом" в метанні спису.
3. Завдання методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом "ножиці".
4. Складіть комплекс підвідних вправ для оволодіння технікою фінального зусилля в метанні малого м'яча та гранати.
5. Перерахуйте принципи спортивного тренування в легкій атлетиці.
6. Кількість суддів на фініші та їх обов'язки.
7. Напишіть, як буде визначено переможця змагань зі стрибків у висоту, якщо у декількох спортсменів однаковий результат і однакові додаткові показники (витрачені спроби): ...
8. Вкажіть, яка послідовність виконання потрійного стрибка:
 - а) крок – скік – стрибок;
 - б) стрибок – скік – крок;
 - в) скік – крок – стрибок;
 - г) скік – стрибок – крок;
 - д) стрибок – скік – стрибок.
9. Вкажіть, від чого залежить швидкість вильоту снаряду в метанні:
 - а) кут вильоту;
 - б) довжина шляху дії на снаряд;
 - в) довжина розгону;
 - г) опір повітря;
 - д) величина сили, що прикладається на снаряд.
10. Для розвитку швидкісних якостей використовуються ...
 - а) рухові дії, які виконуються у високому темпі;
 - б) вправи на швидкість реакції і частоту рухів;
 - в) силові вправи, які виконуються у високому темпі;
 - г) рухові і спортивні ігри.

Варіант № 24

1. Назвіть легкоатлетів України, які стали чемпіонами світу.
2. Проаналізуйте техніку виконання розбігу і кидкових кроків під час метання спису.
3. Складіть комплекс підвідних вправ для оволодіння технікою переносу поштовхової ноги через бар'єр в бар'єрному бігу.

4. Типові помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення під час бігу на короткі дистанції.

5. Як регулюється навантаження на заняттях з легкої атлетики?

6. Які вимоги щодо участі у міжнародних змаганнях?

7. Організація і місце проведення змагань з бар'єрного бігу.

8. Вкажіть, як ставиться нога на опору в бігу на середні і довгі дистанції:

а) з передньої частини стопи без опускання на п'яту;

б) на усю стопу;

в) з передньої частини стопи з опусканням на п'яту;

г) перекатом з п'ятки на носок;

д) з п'ятки.

9. Перерахуйте способи передачі естафетної палички:

1 -; 2 -; 3 -

10. Висота бар'єрів на дистанції 100 м для жінок:

а) 76,2 см;

б) 84 см;

в) 91,4 см;

г) 100 см;

д) 104,7 см;

е) 106,7 см.

Варіант № 25

1. До програми Олімпійських Ігор (708р. до н.е.) вперше включено пентатлон (п'ятиборство), що складався з таких видів: (*вказати види*).

2. Перерахуйте відмінності техніки бігу на короткі дистанції від техніки бігу на середні дистанції.

3. Завдання методики навчання техніки бар'єрного бігу.

4. Складіть комплекс підвідних вправ для оволодіння технікою постановки ніг та рухів рук і тазу у спортивній ходьбі.

5. Назвіть основні принципи, методи, засоби навчання та тренування.

6. Обов'язки суддів на дистанції, перешкодах.

7. Оцінювання результатів змагань з легкої атлетики.

8. Найбільш вагомий фактор, що впливає на дальність польоту спортивного снаряду:

а) швидкість розгону;

б) стан зовнішнього середовища;

в) висота випуску;

г) кут випуску;

д) початкова швидкість випуску.

9. Вкажіть, навантаження якого характеру повинні переважати у заняттях легкою атлетикою з дітьми середнього шкільного віку:

- а) швидкісно-силове;
- б) на витривалість;
- в) на гнучкість;
- г) на спритність.

10. Напишіть, яким видам метань відповідають дані кути вильоту снаряда:

- а) $27-30^{\circ}$ - ...;
- б) $33-39^{\circ}$ - ...;
- в) $38-42^{\circ}$ - ...;
- г) 44° -