

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ **дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики»**

1. До швидкісно-силових видів легкої атлетики відносяться.
2. Скільки груп фізичних вправ включає у себе легка атлетика.
3. Програма легкоатлетичного багатоборства у чоловіків на Олімпійських іграх включає.
4. Легкоатлетичне багатоборство у чоловіків на Олімпійських іграх проводиться.
5. Спеціальні бігові вправи виконуються.
6. Спеціальні бігові вправи виконуються на дистанціях.
7. Довжина кроку у бігунів на середні та довгі дистанції дорівнює.
8. Дистанція марафону складає.
9. Яка частота кроків у спортивній ходьбі.
10. Основна відмінність бігу від спортивної ходьби полягає в...
11. Які види спринтерського бігу присутні на Олімпійських іграх.
12. Які види спринтерського бігу присутні на офіційних змаганнях, проведених у приміщенні.
13. Під час передачі естафетної палички у бігу 4 x 400 м довжина коридору для передачі складає.
14. Довжина першої доріжки стадіону складає.
15. Які види метань присутні у програмі Олімпійських ігор.
16. Яка довжина розбігу в кваліфікованих спортсменів у метанні спису.
17. Якщо снаряд приземляється за сектором, то спроба.
18. Вага спису дорівнює.
19. Метання спису проводиться у сектор під кутом.
20. Що необхідно зробити учаснику змагань зі штовхання ядра, щоб спроба була зарахована (послідовність виконання дій учасником після виконання спроби).
21. Результат у стрибках у висоту у першу чергу залежить.
22. Умовно стрибок у висоту з розбігу поділяють на основні структурні фази.
23. Які дистанції бар'єрного бігу присутні на Олімпійських іграх у чоловіків.
24. Скільки бігових кроків виконує спортсмен між бар'єрами на дистанції 110 м.
25. Скільки бігових кроків виконує спортсмен між бар'єрами на дистанції 400 м с/б.
26. Кількість бар'єрів на дистанції 400 м с/б.
27. Скільки бар'єрів на дистанції 100 м с/б.
28. Який спосіб старту використовується на дистанції 110 м с/б:
29. Який спосіб старту використовується на дистанції 400 м с/б.
30. Скільки бар'єрів на дистанції відповідно правил змагань спортсмен може збити не будучи дискваліфікованим, за умови якщо він не торкається їх руками.
31. Яку кількість фальстартів можна робити спортсменам з бігу, щоб не було дискваліфікації.
32. За яке порушення можуть дискваліфікувати бар'єриста на дистанції 100 і 400 м з/б.
33. Які види входять у програму легкоатлетичних багатоборств.

34. Які види легкої атлетики входять у програму десятиборства серед чоловіків.
35. Види легкої атлетики, що входять у жіноче багатоборство.
36. Як визначають переможця у легкоатлетичних багатоборства.
37. Легку атлетику називають «королевою спорту», чим це викликано.
38. Кількість видів у програмі з легкої атлетики на офіційних змаганнях.
39. Яка послідовність навчання техніки метання для спортсменів-початківців.
40. Послідовність навчання техніки спринтерського бігу спортсменами-початківцями.
41. Послідовність навчання техніки стрибків спортсменами-початківцями.
42. Спортивне взуття, що необхідне для занять оздоровчим бігом.
43. Відповідно з Єдиною спортивною класифікацією України існують наступні види легкоатлетичного бігу.
44. Спосіб стрибка у висоту з розбігу, що вивчається в школі.
45. Назва Міжнародної асоціації легкоатлетичних організацій.
46. Головна мета кваліфікаційних змагань у легкій атлетиці.
47. Кількість спроб, що дається кожному учаснику кваліфікаційних змагань у стрибках у довжину, потрійному і метаннях.
48. Розробник положення з проведення легкоатлетичних змагань.
49. Розмір діаметра кола в метаннях диску.
50. Головний метод тренувального процесу в легкій атлетиці.
51. Багатоборство у жінок на Олімпійських іграх складається з.
52. Багатоборство у жінок на Олімпійських іграх проводиться.
53. Скільки існує різновидностей стрибків у висоту з розбігу.
54. У якому зі стилів стрибку у висоту розбіг виконується спочатку по прямій, а потім по дузі у 3 або 5 бігових кроків.
55. Які дистанції бар'єрного бігу присутні на Олімпійських іграх у жінок.
56. Основний засіб на тренувальних заняттях легкоатлетів.
57. Тривалість макроциклу за часом у тренувальному процесі легкоатлетів.
58. У якому періоді підготовки найбільший обсяг тренувального навантаження.
59. У якому періоді підготовки (перехідному, підготовчому, змагальному) найбільша інтенсивність тренувальних занять.
60. Назвіть черговість використання легкоатлетичних бігових доріжок у міру їх появи.
61. Який легкоатлетичний снаряд у конструкції має штучне обмеження дальності польоту.
62. За які помилки дискваліфікують спортсмена у спортивній ходьбі.
63. Стандартна довжина бігової доріжки у приміщенні.
64. Ширина стандартної бігової доріжки.
65. Спринтерський біг.
66. Крос – це...
67. Послідовність черговості фаз у потрійному стрибку.
68. Довжина планки у стрибках у висоту.
69. Легкоатлетичний вид, що складний за своєю технічною структурою.
70. Від чого, у першу чергу, залежить дальність польоту снаряду в метаннях.
71. Бігові види, що долають дистанцію окремими доріжками.

72. Кількість національних організацій, що входять до міжнародної асоціації атлетичних федерацій.
73. Під час відштовхування у стрибках у довжину нога ставиться рухом.
74. Від чого залежить результат у стрибках у довжину:
75. Ефективність стрибка у довжину визначається.
76. На Олімпійських іграх у жінок проводять змагання з естафетного бігу на дистанціях.
77. На Олімпійських іграх у чоловіків проводять змагання з естафетного бігу на дистанціях.
78. Які види метань присутні у програмі Олімпійських ігор.
79. Техніка метання спису та малого м'яча включає.
80. Якщо снаряд приземляється за сектором, то спроба.
81. Який по рахунку кидковий крок у метанні спису називають «хресним».
82. Штовхання ядра виконується.
83. Під час виконання спроби учасник відвів ядро від шиї у сторону, чи назад за лінію плечей. Яке рішення має прийняти суддя.
84. Які способи техніки штовхання ядра найбільш розповсюджені.
85. Результат у стрибках у висоту в першу чергу залежить.
86. Вибір способу стрибка у висоту на змаганнях залежить.
87. Довжина розбігу під час виконання стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп» складає.
88. Чи дозволяється в легкій атлетиці проведення змішаних змагань між чоловіками і жінками.
89. Від чого залежить кількість учасників у забігах під час бігу по окремих доріжках.
90. Яка максимальна кількість учасників може бути в одному забігу на спринтерських дистанціях.
91. Чи дозволяється учасникам змагань мінятися між собою біговими доріжками.
92. Визначте максимальну кількість спортсменів, які можуть стартувати в одному забігу на 10000 м.
93. Під час проведення естафети 4 x 400 м, після якого повороту команди переходять на першу доріжку.
94. Якою умовною позначкою фіксується в протоколі зі стрибків у висоту зарахована спроба.
95. Спортивний снаряд приземлився за межами лінії, що обмежує сектор приземлення, чи буде зарахована спроба.
96. У яких видах легкоатлетичних метань у розподілі призових місць ураховується маса і довжина тіла.
97. Від якої точки кола проводиться вимірювання результату в штовханні ядра.
98. Чи проводяться в жіночому семиборстві кваліфікаційні змагання.
99. У вікову групу ветеранів легкоатлети-чоловіки переходять у день свого.
100. У вікову групу ветеранів легкоатлети-жінки переходять у день свого.