

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ
«ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ»**

1. Дайте визначення легкої атлетики, як виду спорту. Місце та значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте основи та специфічні особливості техніки спортивної ходьби та бігу.
3. Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".
Методика навчання техніці.
4. Правила проведення змагань в естафетному бігу 4x100 м.
5. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Методика навчання техніці бігу.
6. Основи техніки стрибків (загальна характеристика фаз легкоатлетичних стрибків, їхня особливість в різних видах та способах стрибків).
7. Аналіз техніки естафетного бігу, способи передачі естафетної палички та правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100м.
8. Основні правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.
9. Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби (суддівська бригада, правила суддівства).
10. Спеціальні вправи для навчання та тренування легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу, стрибках, метаннях. Дати визначення техніки виконання вправ.
11. Техніка стрибка у висоту з розбігу способом "фосбері-флоп" та методика навчання.
12. Аналіз техніки метання списа (малого м'яча) з розбігу.
13. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції (характеристика виду в цілому, змагальні дистанції, характеристика фаз техніки бігу).

14. Аналіз техніки потрійного стрибка з розбігу (загальна характеристика виду, особливості техніки в окремих фазах стрибка). Правила проведення змагань з даного виду легкої атлетики.
15. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Правила проведення змагань.
16. історія виникнення та розвитку легкої атлетики як виду спорту.
17. Основи техніки метань (загальні закономірності, які обумовлюють раціональну техніку, характеристика фаз техніки метань, фактори, які визначають результат у метаннях).
18. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції (завдання, засоби та методичні вказівки, які використовуються при навчанні техніки даного виду).
19. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Правила проведення змагань.
20. Аналіз техніки штовхання ядра. Спеціальні вправи для навчання техніки.
21. Правила проведення змагань зі штовхання ядра (суддівська бригада, правила суддівства, вимоги до спортивного снаряду).
22. Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом "прогнувшись" та методика навчання.
23. Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом "ножиці". Методика навчання техніки.
24. Дайте загальну характеристику стрибків у довжину з розбігу. Назвіть фази техніки даного виду стрибків і охарактеризуйте їх. Охарактеризуйте способи стрибків у довжину та проаналізуйте їх ефективність.