

Комплекс контрольних заходів з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» для студентів II курсу

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

а) контроль засвоєння **теоретичних знань** (усне опитування, контрольні роботи, залікове тестування);

б) контроль засвоєння **техніки легкоатлетичних вправ** (оцінювання техніки виконання окремих елементів легкоатлетичних вправ та цілісних вправ);

в) контроль **рівня та динаміки інтегральної підготовленості** студентів (виконання контрольних нормативів з вивчених видів легкої атлетики на результат);

г) контроль засвоєння **професійних навичок** (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ та підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для різних вікових груп);

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

а) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 3 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді.

б) контрольних письмових робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі кредитів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання; КР поєднують тестові та текстові завдання; оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та окремих їх елементів здійснюється за допомогою:

а) оцінювання **практичного виконання студентами окремого елемента** легкоатлетичної вправи (1-20 балів);

б) оцінювання **практичного виконання студентами цілісної легкоатлетичної вправи** без фіксації показаного результату (1-20 балів);

Оцінка рівня та динаміки функціональної та фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою:

а) **практичного виконання студентами цілісних легкоатлетичних вправ** в змагальних умовах, згідно з Правилами змагань з легкої атлетики (1 – 20 балів).

Враховується **результат**, показаний студентом, при виконанні даної вправи, а також ступінь фізичної підготовленості. Діапазон оцінки за показаний результат розпочинається з 1 балу. В 1-7 бали оцінюється результат, який відповідає низькому рівню функціональної та фізичної підготовленості, достатній рівень підготовленості оцінюється в 8-14 балів, високий - в 15 - 20 балів і вище.

При виконанні окремих вправ на результат припускається одночасне оцінювання також і техніки виконання. В залежності від ступеня оволодіння технікою вправи, діапазон оцінки може бути від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою навчальної практики, а саме:

- а) проведення окремих загально розвиваючих вправ;
- б) проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для різних вікових груп;
- в) аналізу проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.

Діапазон оцінок за навчальну практику складає від 1 балу (за доповнення чи зауваження при аналізуванні проведення навчальної практики) до 20 балів, в залежності від складності завдання та ступеню професійної підготовленості студента при його вирішуванні.

Додаткові заохочувальні бали студент може отримати:

- а) надання волонтерської допомоги в організації, проведенні та суддівстві змагань з легкої атлетики, кросів, пробігів та інших спортивно-масових заходів легкоатлетичної спрямованості органам народної освіти Миколаївської області, організації «Інваспорт», СДЮСШОР з легкої атлетики тощо;
- б) надання допомоги адміністрації Центрального міського стадіону та Миколаївської СДЮСШОР з легкої атлетики в упорядкуванні спортивного ядра, легкоатлетичного манежу та спортивного обладнання;
- в) членство у збірних командах з легкої атлетики університету, Миколаївської області;
- г) високі результати, показані у офіційних змаганнях з легкої атлетики, міських легкоатлетичних естафетах;
- д) активну участь у науковій роботі з легкої атлетики, підготовку наукових статей, участь в роботі наукових студентських конференцій;
- е) стовідсоткове відвідування занять з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».

Максимальна сума заохочувальних балів, яку може набрати студент протягом семестру, складає 30 балів.

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру шляхом накопичування за всіма підрозділами діагностичного розділу, обумовленого в робочій програмі з дисципліни, в тому числі і за самостійну роботу.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне накопичування балів										Сума
Кредит 1				Кредит 2				Кредит 3		
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	300
20	30	30	20	20	30	30	20	40	60	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

ДОДАТОК 1

Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку обраного виду легкої атлетики.
2. Техніка виконання обраної легкоатлетичної вправи.
3. Методика навчання обраній легкоатлетичній вправі.
4. Методика тренування школярів в обраному виді легкої атлетики.
5. Місце обраного виду легкої атлетики в навчальній Програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР..

**Примітка:* Легкоатлетична вправа обирається з видів легкої атлетики, що вивчаються протягом навчального семестру, відповідно до Робочої програми дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання», індивідуально, по узгодженню з викладачем.

ДОДАТОК 2

КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

Контрольна робота № 1

Блок 1 (оцінка за вірну відповідь – 1 бал)

Біг з бар'єрами:

1. Скільки бар'єрів встановлюється на дистанції при бар'єрному бігу на 110 м?
2. Якою є висота бар'єрів на дистанції 110 м?
3. Якою є висота бар'єрів на дистанції 100 м?
4. Яка відстань між бар'єрами на дистанції 110 м?
5. Яка відстань між бар'єрами на дистанції 100 м?
6. Скільки кроків складає стартовий розбіг у кваліфікованих бар'єристів?

7. Скільки бар'єрів дозволяється ненавмисно збити бігуну під час бігу по дистанції?
8. Скільки бар'єрів встановлено на дистанції 400 м з бар'єрами?
9. Яка відстань між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами?
10. Скільки бігових кроків зазвичай виконують між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами кваліфіковані бігуни?

Метання диску:

11. Розташуйте рухові якості метальника диску за ступенем значущості.
12. Яка вага диску для чоловіків?
13. Яка вага диску для жінок?
14. Як обертається диск в повітрі під час польоту?
15. Яким пальцем надається обертання диску?
16. З якою швидкістю вилітає диск при виконанні кидка найсильнішими метальниками світу?
17. З якою швидкістю має обертатися диск, щоб утримувати в повітрі стійке положення?
18. Яким має бути оптимальний кут вильоту диску у фінальному зусиллі?
19. Які погодні умови є найбільш сприятливі для досягнення високого результату в метанні диску?
20. Яка нога має стояти попереду під час випуску диску у фінальному зусиллі?
21. Як треба змінити кут вильоту диску при метанні проти сильного зустрічного вітру?
22. Який елемент є обов'язковим при правильному виконанні фінального зусилля в метаннях?
23. Скільки градусів складає повний поворот в метанні диску?
24. Який діаметр круга для метання диску?
25. Скільки часу на змаганнях надається для виконання спроби метальнику диска?

Блок 2 (максимальна оцінка – 10 балів)

Біг з бар'єрами:

1. Дайте опис техніки долання бар'єру в бігу з бар'єрами на 100 м та 110 м.
2. Наведіть методику навчання техніці долання бар'єру (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
3. Дайте опис техніки старту в бігу з бар'єрами на 100 м та 110 м.
4. Наведіть методику навчання техніці старту в бігу з бар'єрами на 100 м та 110 м (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
5. Дайте опис техніки бігу на 400 м з бар'єрами.
6. Опишіть, за які порушення правил змагань з бігу з бар'єрами учасник може бути дискваліфікований.

Метання диску:

7. Проаналізуйте техніку тримання та випуску диску. Опишіть вправи для навчання правильному триманню та випуску диску.
8. Зробіть аналіз техніки фінального зусилля в метанні диску.
9. Опишіть методику навчання фінальному зусиллю в метанні диску (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
10. Опишіть розмітку та обладнання сектору для метання диску.
11. Опишіть правила техніки безпеки при заняттях, тренуваннях та змаганнях з метання диску.
12. Перелічіть, в яких випадках судді не зарахують спробу метальнику диска.

Контрольна робота № 2

Тестові завдання:

Блок 1 (оцінка за вірну відповідь – 1 бал)

ПОТРІЙНИЙ СТИБОК

1. Скільки складає рекорд світу у потрійному стрибку серед чоловіків?
2. Якій країні належить світовий рекорд в потрійному стрибку серед жінок?
3. Розташуйте рухові якості по порядку, за ступенем їх значущості для стрибуну у довжину та потрійним.
4. Як називається перший елемент потрійного стрибка?
5. Яким має бути кут вильоту тіла стрибуну після першого відштовхування у потрійному стрибку?
6. Які рухи виконує стрибун в польоті під час виконання першого елемента потрійного стрибка?
7. Як називається другий елемент потрійного стрибка?
8. Яким має бути кут вильоту тіла стрибуну після другого відштовхування у потрійному стрибку?
9. Які рухи виконує стрибун в польоті під час виконання другого елемента потрійного стрибка?
10. Як називається третій елемент потрійного стрибка?
11. Яким має бути кут вильоту тіла стрибуну після третього відштовхування у потрійному стрибку?
12. Яким способом у потрійному стрибку виконується третій елемент?
13. Яка довжина розбігу у найсильніших стрибунів потрійним?
14. Скільки бігових кроків складає розбіг у найсильніших стрибунів потрійним?
15. Як слід ставити ступню на доріжку при виконанні відштовхувань у потрійному стрибку?
16. Як треба тримати тулуб під час виконання потрійного стрибка?
17. Скільки часу відводиться стрибуну на змаганнях для виконання спроби?

СТИБОК У ВИСОТУ «ФОСБЕРІ-ФЛОП».

18. В якому році спосіб стрибка у висоту «фосбері-флоп» заявив про себе в світі?
19. Скільки на сьогодні складає світовий рекорд у стрибках у висоту серед чоловіків?
20. Скільки на сьогодні складає світовий рекорд у стрибках у висоту серед жінок?
21. Скільки на сьогодні складає рекорд України у стрибках у висоту серед жінок?
22. Хто з Миколаївських стрибунів у висоту був призером Олімпійських ігор?
23. Скільки кроків, в середньому, складає розбіг у найсильніших стрибунів у висоту?
24. Із скількох кроків найчастіше складається дугоподібна частина розбігу стрибунів?
25. Які переваги надає стрибуну виконання останніх кроків розбігу по дузі?
26. Коли швидкість розбігу стрибунів має бути найвищою?
27. На якій відстані від проекції планки, в середньому, має бути місце відштовхування кваліфікованого стрибунів?
28. В якому положенні відносно планки знаходиться верхня частина тіла стрибунів в момент постановки ноги на місце відштовхування?
29. Як ставиться нога стрибунів на місце відштовхування?
30. Куди спрямований мах під час відштовхування?
31. За рахунок яких рухів відбувається поворот спиною до планки під час зльоту стрибунів?
32. Які рухи виконує стрибунів під час переходу ЗЦМ тіла через планку?
33. Яким терміном можна позначити рухи стрибунів під час переходу через планку?
34. Яке положення займають руки стрибунів під час переходу через планку?
35. Яка частина тіла стрибунів першою торкається поролонових матів при правильному приземленні?
36. Скільки часу відводиться стрибунів на виконання спроби?
37. В яких випадках спроба не буде зарахована, згідно з правилами змагань з легкої атлетики?
38. Що слід робити стрибунів у висоту, якщо він зачепив планку і вона хитається на стійках?

Текстові завдання:

Блок 2 (максимальна оцінка за вірну відповідь на питання – 10 балів)

ПОТРІЙНИЙ СТИБОК

1. Проаналізуйте техніку першого елемента потрійного стрибка.
2. Проаналізуйте техніку другого елемента потрійного стрибка.
3. Проаналізуйте техніку третього елемента потрійного стрибка.

4. Детально опишіть підвідні вправи для навчання техніці потрійного стрибка і вкажіть, на що слід звертати увагу при виконанні кожної вправи.
5. Опишіть методику навчання потрійному стрибку.
6. Опишіть правила змагань з потрійного стрибка (в тому числі і в яких випадках не буде зараховано спробу).
7. Опишіть процедуру змагань з потрійного стрибка, склад та обов'язки суддівської бригади, яка їх обслуговує.

СТРИБОК У ВИСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРІ-ФЛОП»

8. Проаналізуйте техніку розбігу у стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».
9. Проаналізуйте техніку відштовхування у стрибку «фосбері-флоп».
10. Опишіть рухи стрибуна при переході через планку у стрибку способом «фосбері-флоп».
11. Опишіть методику навчання відштовхуванню у сполученні з розбігом у стрибку «фосбері-флоп».
12. Опишіть методику навчання переходу через планку у стрибку «фосбері-флоп».
13. Опишіть процедуру змагань із стрибків у висоту; склад та обов'язки суддівської бригади.
14. Опишіть правила змагань зі стрибків у висоту (в тому числі і в яких випадках не буде зараховано спробу).
15. Опишіть порядок визначення переможця змагань зі стрибків у висоту у випадку рівності результатів.

ДОДАТОК 3

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Бали	Біг з бар'єрами (сек.)		Потрійний стрибок (м)	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
10	8,0	10,0	10.50	7.50
9	8,1	10,1	10.40	7.40
8	8,3	10,3	10.20	7.20
7	8,5	10,5	10.00	7.00
6	8,7	10,7	9.60	6.60
5	9,0	11,0	9.00	6.00
4	9,4	11,4	8.70	5.70
3	9,6	11,6	8.50	5.50
2	9,8	11,8	8.30	5.30
1	10,0	12,0	8.00	5.00

Бали	Метання диску з місця (м)		Метання диску з повороту (м)		Стрибок у висоту «фосбері-флоп» (см)	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
10	25	20	28	23	150	130
9	23	18	26	21	145	125
8	22	17	25	20	140	120
7	21	16	24	19	135	115
6	20	15	23	18		
5	19	14	22	17	130	110
4	18	13	21	16		
3	17	12	20	15	125	105
2	16	11	19	14		
1	15	10	18	13	120	100

Якщо студент показує результат, що перевищує максимальний (на 10 балів) і цей результат є найкращим на курсі, він отримує 5 додаткових (призових) балів; за другий та третій на курсі результати (при умові, що вони перевищують максимально оцінений результат) студенти отримують, відповідно, 3 та 2 додаткові бали.

**Складання нормативу відбувається у формі змагання серед студентів академічної групи, з дотриманням вимог правил змагань у даному виді легкої атлетики.*

**ЗРАЗОК ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ЗАНЯТТЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Група попередньої базової підготовки.

Навчально-тренувальне заняття № 47

Задача уроку: розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей.

Інвентар: набивні м'ячі вагою 1-1,5 кг (один на пару учнів);

№	Зміст	Дозування	Орг.-методичні вказівки
1.	Повільний біг	1000 м	
2.	Комплекс ЗРВ на місці	15 хв.	
3.	Гімнастика та акробатика: перекиди вперед та назад, перекочування боком вліво та вправо; рівновага; виси та розмахування в висі на перекладині.	15-20 хв.	Можна проводити у формі естафети команд.
4.	Стрибки у висоту: з місця спиною, з місця правим та лівим боком, з короткого розбігу (3-5 кроків) з лівої та правої ноги.	20-25 хв.	Вчити виконувати розбіг по дузі.
5.	Рухлива гра «Горобці та ворони».	10 хв.	
6.	Вправи з набивними м'ячами:	10 хв.	В парах
	- в.п. н. нарізно, м'яч перед грудьми. Кидок м'яча вперед від грудей.	8-10 р.	Перед кидком дещо відхилитися назад
	- в.п. н. нарізно, м'яч в горі, тулуб розвернутий вліво. Кидок м'яча вперед, розвертаючи тулуб. Те ж саме з іншої сторони.	по 6-8 р.	
	- в.п. широка стійка спиною до напарника, м'яч внизу. Напівприсісти, випрямляючи ноги кинути м'яч назад через себе.	8-10 р.	Не нахилитися вперед при присіді. Прогинатися в попереку під час кидка.
	- в.п. в кроці, м'яч притиснутий до стегна лівої ноги. Активним виносом стегна вперед, виштовхнути м'яч. Те ж саме іншою ногою.	по 10-12 р.	
	- в.п. лежачи на спині, ноги підняті і зігнуті в колінах, м'яч затиснутий стопами. Розгинаючи ноги, виштовхнути м'яч.	10-15 р.	Напарник ловить та подає м'яч, потім помінятися ролями.
	- в.п. лежачи, руки з м'ячем витягнути вгору; піднімаючись у сід, кинути м'яч напарнику.	10-12 р.	Руки піднімаються разом із тулубом.
	- в.п. стоячи один до одного спиною на відстані 0,5 м, н. нарізно, м'яч внизу; передача м'яча справа наліво та навпаки.	10-12 р.	В швидкому темпі.
	- в.п. те ж саме в широкій стійці; один учень передає м'яч другому над головою, другий, прийнявши м'яч, нахилється і передає його напарнику внизу, поміж ніг.	по 10-12 р.	Помінятися ролями.
	- в.п. обличчям один до одного на відстані 3-5 м, ноги нарізно, м'яч тримати у шиї з правої сторони; штовхнувши м'яч, учень сідає і ловить м'яч; штовхає м'яч і встає.	10-15 р.	В швидкому темпі.

	Його напарник робить те ж саме.		
7.	Стрибки в широкій розніжці зі зміною положення ніг.	3 x 12-15 р.	Чергувати з вправами 8 та 9.
8.	Лежачи на животі, р. за головою, підйоми верхньої частини тулубу.	3 x 12-15 р.	Чергувати з вправами 7 та 9.
9.	Лежачи на спині, ноги нарізно, зігнуті в колінах, підйоми в сід.	3 x 12-15 р.	Чергувати з вправами 7 та 8.
10.	Повільний біг	300 м	
11.	Комплекс вправ на розслаблення м'язів:	3-4 хв.	
	- в.п. сід в упорі позаду, струшування м'язів ніг;	10-15 сек.	
	- те ж саме, але зігнувши ноги в колінах;	10-15 сек.	
	- в.п. стійка на лопатках, струшування м'язів ніг;	5-10 сек.	
	- в.п. те ж саме; бігові рухи ногами.	10-15 сек.	
	- в.п. лежачи на животі, н. зігнуті в колінах; струшування м'язів гомілок.	10-15 сек.	
	- в.п. лежачи на спині, розслабити всі м'язи.	30 сек.	

Приблизний план аналізу навчальної практики

Підготовка до заняття

План-конспект, його аналіз
Підготовка місця заняття (обладнання, інвентарю)
Підготовка тренера (студента)
Підготовка учнів

Проведення підготовчої частини заняття

Правильність постановки завдань перед учнями
Раціональність розміщення і пересувань учнів
Зміст загальної і цілеспрямованість спеціальної розминки
Раціональність витрат часу заняття
Доцільність використання словесних і наочних методів
Доцільність використання практичних методів

Проведення основної частини заняття

Виправданість і міра реалізації намічених завдань заняття
Раціональність застосування способів організації учнів
Методика навчання (у тому числі застосування спеціальних вправ)
Виявлення і виправлення помилок
Методика виховання фізичних якостей
Способи регулювання навантаження
Загальна і моторна щільність заняття

Проведення завершальної частини заняття

Відновна спрямованість, зміст і цілеспрямованість використання вправ
Підведення підсумків заняття
Завдання для самостійної роботи

Загальна оцінка діяльності тренера-викладача

Зовнішній вигляд та поведінка
Уміння вибрати місце
Уміння підтримувати дисципліну
Культура мови, командний голос, знання спеціальної термінології

Висновки та пропозиції

Ступінь вирішення завдань заняття
Позитивні сторони проведення заняття
Негативні сторони: помилки та недоліки, їх причини та шляхи виправлення
Загальна оцінка діяльності практиканта як тренера-викладача

