

КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

для студентів II курсу спеціальності

017 Фізична культура і спорт

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 кола 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 елементу потрійного стрибка?
7. Як називається другий елемент потрійного стрибка?

8. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після другого відштовхування у потрібному стрибку?
9. Які рухи виконує стрибун в польоті під час виконання другого елементу потрібного стрибка?
10. Як називається третій елемент потрібного стрибка?
11. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після третього відштовхування у потрібному стрибку?
12. Яким способом у потрібному стрибку виконується третій елемент?
13. Яка довжина розбігу у найсильніших стрибунів потрібним?
14. Скільки бігових кроків складає розбіг у найсильніших стрибунів потрібним?
15. Як слід ставити ступню на доріжку при виконанні відштовхувань у потрібному стрибку?
16. Як треба тримати тулуб під час виконання потрібного стрибка?
17. Скільки часу відводиться стрибуну на змаганнях для виконання спроби?

СТРИБОК 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 стрибуну першою торкається поролонових матів при правильному приземленні?
36. Скільки часу відводиться стрибуну на виконання спроби?
37. В яких випадках спроба не буде зарахована, згідно з правилами змагань з легкої атлетики?
38. Що слід робити стрибуну 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.

СТИБОК 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 стрибуну 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.