

## Комплекс контрольних заходів з дисципліни «Табірний збір»

Навчальна дисципліна "Табірний збір" включає *контрольний* розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів, в тому числі:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль засвоєння техніки легкоатлетичних вправ;
- в) контроль рівня техніко - фізичної підготовленості студентів;
- г) контроль засвоєння професійних навичок;

**Оцінка рівня теоретичних знань** здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування студентів;
  - поточне опитування здійснюється по ходу практичних занять, відповідь на питання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 3 балів;
- б) виконання індивідуального навчально-дослідницького завдання:
  - студент готує реферат, доповідь або презентацію на обрану тему (тематика доводиться до відома студентів) яка, в залежності від обсягу, змістовності, повноти розкриття теми, якості оформлення матеріалу може бути оцінена від 1 до 20 балів (тематика індивідуальних завдань - Додаток 1);
- в) модульних контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі блоку модулів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;
  - Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали.
  - Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 10 балів (контрольні роботи – Додаток 2);
- г) залікового тестування.

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

- а) *практичного виконання студентами окремого елемента* легкоатлетичної вправи. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.
- б) *практичного виконання студентами цілісної легкоатлетичної вправи* без фіксації показаного результату. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

**Оцінка рівня та динаміки техніко-фізичної (інтегральної) підготовленості студентів** здійснюється за допомогою *практичного виконання студентами цілісної легкоатлетичної вправи у змагальних умовах*, згідно з правилами змагань з легкої атлетики.

Враховується *спортивний результат*, показаний студентом, при виконанні даної вправи. Діапазон оцінки за показаний результат розпочинається з 1 балу. В 1-7 балів оцінюється результат, який відповідає низькому рівню спортивно-

технічної підготовленості, достатній рівень підготовленості оцінюється в 8-14 балів, високий - в 15 - 20 балів (критерії оцінювання рівня техніко-фізичної підготовленості – Додаток 4).

При виконанні окремих вправ на результат припускається одночасне оцінювання також і техніки виконання.

**Оцінка рівня засвоєння професійних навичок** здійснюється за допомогою:

а) проведення окремих загально розвиваючих та спеціальних вправ за завданням викладача;

б) підготовки планів-конспектів окремих частин навчально-тренувального заняття та заняття з легкої атлетики в цілому для дітей різних вікових груп і практичного проведення заняття, або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом вправ, тренування з легкої атлетики для дітей шкільного віку в умовах ДОЗ або ж його складової частини;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Максимальна оцінка за проведення навчальної практики – 15 балів; максимальна оцінка за аналіз навчальної практики – 5 балів; слухне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів (зразок плану-конспекту легкоатлетичного тренувального заняття та схема педагогічного аналізу заняття – Додаток 5).

**Залікові бали** студент набирає за накопичувальною системою протягом табірної збору за всі види навчальної діяльності.

### Рекомендована література

#### ***Основна література:***

1. «Легка атлетика». Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. "Легка атлетика". В.В.Коробченко. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Київ, "Вища школа", 1977.
3. "Легка атлетика". О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
4. “Нвчальна програма з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл». – Київ, 2016 р.
5. «Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры». /Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.

#### ***Додаткова література:***

6. "Методика обучения легкоатлетическим упражнениям". Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.

7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
8. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98с.
9. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316с.
10. «Легкоатлетичні стрибки». Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973 р.
11. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
12. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкин, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
13. "Судейство соревнований по легкой атлетике". Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
14. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000 г.
15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004 р.
16. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання» / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013 р.
17. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки» / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013 р.
18. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
19. «Николаевские Олимпийцы». Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могила, 2003 г. С. 26-48

### ***Інформаційні ресурси:***

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила соревнований по легкой атлетике на 2018-2019 год. - [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/Federation/Doc/Competition\\_Rules\\_2016-2017%20RUS.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/Federation/Doc/Competition_Rules_2016-2017%20RUS.pdf). Перевод материалов официального сайта Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – <http://www.iaaf.com/>

ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ  
НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ

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

*\*Примітка:* Легкоатлетична вправа обирається з видів легкої атлетики, що вивчаються на табірному зборі, відповідно до Робочої програми дисципліни «Табірний збір», індивідуально, по узгодженню з викладачем.

**Табірні збори, 2018-2019 н.р.**  
**Контрольна робота (80 балів).**  
**Оцінка рівня теоретичних знань.**

**Блок 1 Тестові завдання:** (оцінка за вірну відповідь –4 бали;  $5 \times 4 = 20$  балів).

1. Виберіть дистанції, які відносять до середніх:

а) 1500 м; б) 5000 м; в) 400 м; г) 800 м; д) 3000 м; е) 500 м;

2. Яка довжина дистанції марафонського бігу?

а) 40 км 95 м; б) 42 км 195 м; в) 45 км 192 м; г) 49 км 125 м;

3. Розташуйте рухові якості за ступенем їх значущості для бігуна на довгі дистанції.

а) гнучкість; б) швидкість; в) витривалість; г) сила; д) спритність.

4. Виберіть дистанцію, на якій не проводяться змагання міжнародного рівня зі спортивної ходьби у чоловіків:

а) 10 км; б) 20 км; в) 30 км; г) 50 км;

5. Якою є частота кроків на дистанції спортивної ходьби у чоловіків - спортсменів високого класу?

а) 110 – 120 кр./хв.; б) 130 – 140 кр./хв.; в) 150 – 160 кр./хв.; г) 180 – 200 кр./хв.;

6. Якою є довжина кроку на дистанції спортивної ходьби у чоловіків - спортсменів високого класу?

а) 75 – 90 см; б) 90 – 105 см; в) 105 – 120 см; г) 120 – 135 см; д) 135 – 150 см;

7. Яку перевагу надають скороходу рухи тазу вздовж вертикальної вісі тіла?

а) збільшується довжина кроку; б) збільшується частота кроків; в) збільшується сила відштовхування; г) зменшується реакція опори;

8. Як слід ставити ноги під час бігу з гори у кросовому бігу?

а) на носок; б) на п'ятку; в) на всю стопу; г) на зовнішню частину стопи; д) на внутрішню частину стопи;

9. Визначте, які дві рухові якості є найбільш значущими при штовханні ядра.

а) витривалість; б) сила; в) спритність; г) швидкість; д) гнучкість;

10. Яка вага ядра для чоловіків?

а) 5 кг; б) 6 кг; в) 6 кг 300 г; д) 7 кг; е) 7 кг 260 г; ж) 7 кг 300 г; з) 8 кг;

11. Яка вага ядра для жінок?

а) 3 кг; б) 3 кг 500 г; в) 4 кг; д) 4 кг 500 г; е) 5 кг; ж) 5 кг 300 г; з) 6 кг;

12. Яким має бути оптимальний кут вильоту ядра у фінальному зусиллі?

а) 30-32°; б) 40-42°; в) 45-47°; г) 47-50°; д) 50-55°;

13. Який фактор може вплинути на величину кута вильоту ядра?

а) вага спортсмена; б) довжина рук; в) довжина ніг; г) зріст спортсмена;

14. Яка нога має стояти попереду під час поштовху ядра у фінальному зусиллі?

а) права; б) ліва; в) обидві;

15. Скільки на сьогодні складає світовий рекорд у штовханні ядра для чоловіків?

а) 20 м 52 см; б) 21 м 18 см; в) 22 м 74 см; г) 23 м 12 см;

16. Хто з українських штовхальників ядра був Олімпійським чемпіоном?
- а) Ю. Білоног; б) О. Багач; в) В. Вірастюк; г) В. Левченко;
17. Скільки метрів у кваліфікованих штовхальників ядра складає різниця результатів при штовханні з місця і зі скачку?
- а) 0,5 м – 1 м; б) 1,5 м - 2 м; в) 2,5 м – 3 м; г) 3,5 м - 4 м;
18. Як виконується скачок при штовханні ядра?
- а) на лівій нозі; б) на правій нозі; в) перестрибуванням з правої ноги на ліву; д) перестрибуванням з лівої ноги на праву; е) на двох ногах;
19. За якими показниками судді обирають учасників фіналу у штовханні ядра?
- а) краща техніка штовхання; б) кращий результат; в) краща сума результатів попередніх спроб; г) за порядковим номером; д) хто більше сподобався;
20. Якщо два, чи декілька, штовхальників ядра по закінченню змагань мають однаковий кращий результат, кого буде визнано переможцем?
- а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто має менше «заступів»; г) того, хто має меншу вагу тіла; д) того, в кого була краще техніка штовхання; е) того, хто більше заплатить в касу змагань;

**Блок 2 Текстові завдання:**(максимальна оцінка за відповідь –20 балів; 3 x 20 = 60 балів)

- Проаналізуйте, чим відрізняється техніка бігу на довгі дистанції від техніки бігу на короткі дистанції.
- Назвіть до 5 прізвищ найвидатніших бігунів на середні дистанції в світі та в Україні за всю історію легкої атлетики.
- Перелічіть особливості техніки кросового бігу.
- Опишіть техніка старту в бігу на середні та довгі дистанції. Які задачі стоять перед бігунами при старті в залежності від довжини дистанції?
- Проаналізуйте, чим відрізняється техніка звичайної ходьби від техніки спортивної ходьби.
- За які порушення правил змагань зі спортивної ходьби учасника можуть дискваліфікувати? Як здійснюється процедура дискваліфікації?
- Зробіть аналіз техніки фінального зусилля в штовханні ядра.
- Опишіть методику навчання фінальному зусиллю в штовханні ядра (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
- Зробіть аналіз техніки скачку у штовханні ядра.
- Опишіть методику навчання скачку у штовханні ядра.
- Перелічіть, в яких випадках судді не зарахують спробу штовхальнику ядра.
- Дайте опис місця змагань зі штовхання ядра.

**Варіанти контрольної роботи:**

№ варіанту	Блок 1 (5 x 2 = 10 балів)	Блок 2 (3 x 10 = 30 балів)
---------------	------------------------------	-------------------------------

1	1, 5, 9, 13, 17	1, 5, 9
2	2, 6, 10, 14, 18	2, 6, 10
3	3, 7, 11, 15, 19	3, 7, 11
4	4, 8, 12, 16, 20	4, 8, 12

**ДОДАТОК 3**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

**Таблиця оцінки результатів контрольних нормативів з легкої атлетики**

1. Крос 3000 м (чол.) та 1000 м (жін.).

2. Штовхання ядра зі скачку

3. Спортивна ходьба 1000 м.

Бали	Крос (хв.)		Штовхання ядра (5 або 6 кг хл., 4 кг дів.) зі скачку (м)			Спортивна ходьба (хв.)	
	хлопці	дівчата	хлопці 6 кг	хлопці 5 кг	дівчата	хлопці	дівчата
<b>10</b>	11.00	4.20	9.00	11.00	7.50	5.30	7.00
<b>9</b>	11.05	4.22	8.90	10.70	7.40	5.40	7.10
<b>8</b>	11.10	4.24	8.80	10.50	7.30	6.00	7.20
<b>7</b>	11.15	4.25	8.70	10.20	7.20	6.15	7.25
<b>6</b>	11.20	4.28	8.60	10.00	7.10	6.30	7.30
<b>5</b>	11.30	4.30	8.50	9.70	7.00	6.35	7.35
<b>4</b>	11.45	4.35	8.40	9.50	6.90	6.40	7.40
<b>3</b>	12.00	4.40	8.30	9.00	6.70	6.45	7.45
<b>2</b>	12.15	4.45	8.20	8.70	6.40	6.50	7.50
<b>1</b>	12.30	5.00	8.00	8.50	6.00	7.00	8.00

*\* Якщо студент показує результат, що перевищує максимальний (на 10 балів) і цей результат є найкращим на курсі, він отримує 5 додаткових (бонусних) 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.*



**ДОДАТОК 5**

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

**План-конспект навчально-тренувального заняття №1  
з легкої атлетики для групи початкової підготовки 2 року навчання**

Дата проведення: 16.09.16

- Завдання заняття: 1. Повторення техніки бігу на короткі дистанції.  
2. Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  
3. Сприяння розвитку швидкості та спритності в рухливій грі «Третій зайвий».

Обладнання: крейда, яма з піском, граблі, свисток.

№	Зміст уроку	Дозування	О.М.В.
I	Підготовча частина.	8-10 хв.	Звернути увагу на наявність спортивної форми у учнів. Провести пульсометрію
	1. Шикування		
	2. Рапорт чергового. 3. Перекличка. 4. Повідомлення завдання уроку. 5. Стройові вправи.		
	Повороти направо, наліво.	3-4- р.	Стежити за чіткістю поворотів.
	6. Ходьба. - Звичайна	20 м	Стежити, щоб учні виконували біг на

<p>- Руки на пояс, на носках  - На п'ятках.  - На зовнішній стороні ступні.  - На внутрішній стороні ступні.  7. Біг.  8. Ходьба.  9. Загально розвиваючі вправи в русі.  - В.п. права рука вгорі, ліва внизу.  1-2 - Ривки руками із зміною положення рук.  - В.п. руки перед грудьми, ходьба в присіді.  10. Загально-розвиваючі вправи на місці.  - В.п. – стійна ноги нарізно, руки на поясі, довільні колові рухи головою в праву і ліву сторону.  - В.п. – стійка н. нарізно;  1-4 - колові рухи прямими руками назад  5-8 - те ж саме вперед</p> <p>- В.п. – стійка н. нарізно, руки на поясі.  1-2 - Нахили тулуба вправо  3-4 – те ж вліво  - В.п. - ноги нарізно  1 - руки вгору  2 – нахил вперед, дістати р. пальців ніг  3 - руки перед грудьми  4 - в.п.</p>	<p>30 м  20 м  15 м  15 м  до 600 м  50 м</p> <p>5-8 р.  30-50 м  5-6 раз  7-8 р.  5-6 раз  7-8 раз</p>	<p>носках з енергійними рухами рук.  Відновити дихання</p> <p>Вправи виконуються в повільному темпі. При виконанні вправи руки повинні бути прямі  Нахили повинні бути якомога нижчі  ноги повинні бути прямі</p>
<p>Основна частина  1. Повторення техніки бігу на короткі дистанції  За командою " На старт" підходити до стартової лінії, ставити сильнішу ногу носком до лінії, не переступаючи її, другу відставте на 1,5-2 ступні назад, упираючись в підлогу (грунт) носком. Тулуб випрямлено, руки вільно опущено вздовж тіла, голова прямо. За командою "Увага" згинаєте обидві ноги в колінних суглобах і нахиляйте тулуб вперед, приблизно під кутом 45° до горизонту. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, учень одну руку виносить вперед, другу - назад. Дивитись треба вперед на 5-6 кроків.  За командою "Руш" учень різко кидається вперед, не розгинаючи тулуба, щоб досягти максимальної швидкості при стартовому розгоні, ступні ніг ставляться</p>	<p>20-25 хв.</p>	<p>Стежити щоб діти виконували біг на носках з енергійними рухами рук, зігнутих у ліктях.</p>

	<p>м'яко, швидко, із збільшенням сили відштовхування. Руки під час бігу зігнуті в ліктях.</p> <p>2. Удосконалення техніки стрибка в довжину 3 місяця.</p> <p>а) пояснення: Стрибок в довжину з місця виконується з положення стійки ноги нарізно. Перед початком стрибка піднімаємо руки вгору, підводимо на носки, потім опускаємо на напівзігнуті ноги, відводимо руки назад, тулуб нахиляємо вперед. Під час стрибка відштовхуємося обома ногами й одночасно робимо замах руками вперед - угору. В польоті ми згинаємо ноги в колінах і виносимо ноги і руки вперед, цим ми забезпечуємо м'яке і стійке приземлення.</p> <p>б)показ (вчитель показує)</p> <p>в)виконання учнями.</p> <p>Рухлива гра "Третій зайвий". Умови гри: всі учні стають в коло парами, один за одним. А двоє залишаються: один втікає ззовні кола, інший доганяє. Якщо перший учень (що втікає) стає попереду пари, то втікає учень що стоїть позаду, який тепер стає 3-м зайвим.</p>	<p>5-6 р. х 20 м 3-4 р. х 40 м 1 х 60 м</p> <p>5-7 хв.</p> <p>1-3 р.</p> <p>4-8 р.</p> <p>5-7 хв.</p>	<p>Пояснювати треба чітко, нешвидко, щоб дітям все було зрозуміло і при цьому показувати в повільному темпі. Звернути увагу на відштовхування і м'яке приземлення.</p> <p>Слідкувати за дотриманням правил гри.</p>
III.	<p>Заключна частина.</p> <p>1. Шикування класу.</p> <p>2. Вправи на приведення організму в стан відносного спокою: - Ходьба в повільному темпі. В.п. - рухи вниз. 1- руки в сторони 2- руки вгору (вдих) 3- руки в сторони (видих) 4- в.п.</p> <p>3. Підведення підсумків, оголошення оцінок.</p> <p>4. Домашнє завдання: - тренуватися виконувати стрибки в довжину з місця.</p> <p>5. Організований вихід з уроку.</p>	<p>3 хв.</p> <p>4-6 р.</p> <p>1хв</p>	<p>Підвести підсумок уроку й задати домашнє завдання.</p> <p>Діти виходять один за одним до роздягальні.</p>

## **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  
Рациональність розміщення і пересувань учнів  
Зміст загальної і цілеспрямованість спеціальної розминки  
Рациональність витрат урочного часу  
Доцільність використання словесних і наочних методів  
Доцільність використання практичних методів

### **Проведення основної частини заняття**

Виправданість і міра реалізації намічених завдань заняття  
Рациональність 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  
Домашнє завдання  
Тривалість і своєчасність закінчення заняття

### **Загальна оцінка діяльності тренера**

Зовнішній вигляд та поведінка  
Уміння вибрати місце тренера  
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