

## **Комплекс контрольних заходів з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» для студентів I 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 уроку 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 10 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 уроку 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 10 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», СДЮШОР з легкої атлетики тощо;
- б) надання допомоги адміністрації Центрального міського стадіону та Миколаївської СДЮШОР 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 за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

### І семестр

Поточне накопичування балів														Сума
Кредит 1				Кредит 2			Кредит 3				Кредит 4			
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	
20	20	40	40	40	40	20	30	20	30	20	40	40	20	400

## II семестр

Поточне накопичування балів													Сума
Кредит 1				Кредит 2			Кредит 3			Кредит 4			
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
20	30	30	20	40	40	20	40	40	20	40	40	20	400

### 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	2 (незадовільно)	Не зараховано
FX	35-49		

## ДОДАТОК 1

### 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 школярів в обраному виді легкої атлетики.
5. Місце обраного виду легкої атлетики в Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

*\*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.

**КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ**  
для студентів I курсу спеціальності  
014.11 Середня освіта (Фізична культура)

**Контрольна робота № 1**

**Блок 1 Тестові завдання:** (оцінка за вірну відповідь – 2 бали; 5 x 2=10 балів).

**лекційний матеріал:**

1. Виберіть дистанції, які відносяться до коротких:

а) 200 м; б) 800 м; в) 400 м; г) 100 м; д) 60 м;

2. Коли відбулися перші офіційні змагання сучасності з легкої атлетики?

а) у 1790 р.; б) у 1845 р.; в) у 1864 р.; г) у 1887 р.; д) у 1998 р.;

3. В якому виді легкої атлетики рекорд України належить Миколаївській спортсменці?

а) біг на 800 м; б) метання спису; г) марафонський біг; д) стрибок у висоту;

**біг на короткі дистанції:**

4. Який результат є на сьогодні світовим рекордом в бігу на 100 м серед чоловіків?

а) 9,79 сек.; б) 9,72 сек.; в) 9,69 сек.; г) 9,58 сек.; д) 9,54 сек.;

5. Яка рука знаходиться попереду при команді «Увага!» у високому старті?

а) різнойменна нозі, що стоїть попереду; б) однойменна нозі, що стоїть попереду; в) обидві руки знаходяться попереду;

6. На якій відстані від передньої стартової колодки найчастіше встановлюється задня стартова колодка при звичайному низькому старті?

а) одна ступня; б) дві ступні; в) пів ступні; г) на відстань довжини гомілки бігуна;

7. До якого рівня піднімається таз бігуна по команді „Увага!” при низькому старті?

а) трохи нижче рівня плечей; б) до рівня плечей; в) трохи вище рівня плечей; г) значно вище рівня плечей;

8. Яким має бути кут нахилу передньої стартової колодки в бігу на короткі дистанції?

а) 30-40 °; б) 40-50°; в) 50-60°; г) 60-80°;

9. Яким має бути кут нахилу задньої стартової колодки в бігу на короткі дистанції?

а) 30-40 °; б) 40-50°; в) 50-60°; г) 60-80°;

10. Скільки метрів складає стартовий розбіг у спринтерів високої кваліфікації?

а) 10-12 м; б) 12-15 м; в) 15-20 м; г) 20-25 м; д) 25-30 м;

11. В яку сторону слід нахилити плечі спортсмену під час бігу по повороту в бігу на короткі дистанції?

а) вліво; б) вправо; в) вперед; г) назад;

12. Куди слід змістити стартові колодки під час старту на повороті?

а) до зовнішнього краю доріжки; б) до внутрішнього краю доріжки; в) до центру доріжки; г) до лінії старту;

13. В якому класі загальноосвітньої школи учні розпочинають вивчати техніку низького старту?

а) в третьому; б) в п'ятому; в) в сьомому; г) в десятому; д) вивчення не обумовлено програмою.

14. Скільки фальстартів дозволено зробити під час забігу на 100 м?

а) ні одного; б) один; в) два; г) три;

15. За які порушення правил змагань в бігу на короткі дистанції спортсмена можуть дискваліфікувати?

а) скорочення дистанції; б) порушення техніки бігу; в) зважання іншим учасникам забігу; г) кидок на фінішну лінію; д) довільне розташування стартових колодок перед лінією;

#### **стрибки у висоту:**

16. Яким є на сьогодні рекорд **світу** у стрибках у висоту серед чоловіків?

а) 2 м 30 см; б) 2 м 38 см; в) 2 м 40 см; г) 2 м 45 см; д) 2 м 50 см;

17. Яким є на сьогодні рекорд **світу** у стрибках у висоту серед жінок?

а) 1 м 98 см; б) 2 м 00 см; в) 2 м 05 см; г) 2 м 09 см; д) 2 м 12 см;

18. Як треба ставити ногу на місце відштовхування у стрибках у висоту?

а) з носка; б) з п'ятки; в) на всю ступню;

19. Яким має бути кут вильоту у стрибках у висоту?

а) 45°; б) 50-60°; в) 60-70°; г) 70-80°; д) 90°;

20. Як бажано виконувати мах у стрибку способом «переступання»?

а) прямою, або злегка зігнутою в коліні, ногою; б) сильно зігнутою ногою; в) обома ногами;

21. Які рухи виконує верхня частина тіла стрибуну при переході через планку у стрибку „переступанням”?

а) відхиляється назад; б) нахиляється вперед; в) нахиляється вперед і розвертається до планки; г) нахиляється вперед і розвертається в бік ями для приземлення;

22. Як виконується приземлення у стрибку способом „переступання”?

а) на обидві ноги; б) на штовхону ногу; в) на махову ногу; г) на спину;

23. Скільки часу надається на спробу стрибуну у висоту під час змагань?

а) 30 сек.; б) 1 хв.; в) 1,5 хв.; г) 2 хв.; д) 2,5 хв.; е) 3 хв.;

24. Що слід робити стрибуну у висоту, якщо він зачепив планку і вона хитається на стійках?

а) притримати її рукою; б) якомога швидше вийти зі стрибкової ями; в) попросити надати додаткову спробу; г) чекати рішення судді;

25. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення стрибків у висоту способом „переступання”?

а) в першому; б) в четвертому; г) в п'ятому; д) в дев'ятому;

**Блок 2 Текстові завдання:**(максимальна оцінка за відповідь—10 балів;  
3х10=30 балів)

**лекційний матеріал:**

1. Назвіть до 5 прізвищ українських легкоатлетів – чемпіонів та призерів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

**біг на короткі дистанції:**

2. Дайте опис спеціальної вправи бігуна „біг з високим підніманням стегон” і поясніть її призначення.

3. Дайте опис спеціальної вправи бігуна „біг із закиданням гомілок” і поясніть її призначення.

4. Дайте опис спеціальної вправи бігуна „біг стрибками” і поясніть її призначення.

5. Дайте опис техніки високого старту в бігу на короткі дистанції;

6. Опишіть методику навчання високому старту.

7. Дайте аналіз техніки звичайного низького старту в бігу на 100 м.

8. Дайте аналіз техніки бігу по повороту в бігу на короткі дистанції.

9. Проаналізуйте техніку низького старту на повороті в бігу на короткі дистанції.

**стрибки у висоту:**

10. Опишіть техніку відштовхування у стрибках у висоту способом «переступання».

11. Перелічіть вправи для навчання техніці відштовхування у стрибку у висоту способом „переступання” (у вірній послідовності, з методичними вказівками)

12. Проаналізуйте техніку переходу через планку в стрибку у висоту способом „переступання”.

13. Опишіть методику навчання техніці переходу через планку в стрибку у висоту способом „переступання” (засоби у належній послідовності, організаційно-методичні вказівки).

14. Проаналізуйте техніку розбігу у стрибках у висоту способом „переступання”.

15. Перелічіть, в яких випадках стрибуну у висоту на змаганнях не буде зарахована спроба.

**Варіанти контрольних робіт:**

№ варіанту	Блок 1 (5x2=10 балів)	Блок 2 (3x10=30 балів)
1	1, 6, 11, 16, 21	1, 6, 11
2	2, 7, 12, 17, 22	2, 7, 12
3	3, 8, 13, 18, 23	3, 8, 13
4	4, 9, 14, 19, 24	4, 9, 14
5	5, 10, 15, 20, 25	5, 10, 15

**Контрольна робота № 2**

**Блок 1 Тестові завдання** (оцінка за вірну відповідь – 2 бали)

**Естафетний біг:**

1. Виберіть класичні види естафетного бігу.

- а) 4 x 50 м; б) 4 x 100 м; в) 4 x 200 м; г) 4 x 400 м; д) 4 x 800 м;
2. Чия естафетна команда 4 x 100 м є найсильнішою в світі серед чоловіків на протязі останніх років?
- а) Росії; б) Німеччини; в) Ямайки; г) США; д) України; е) Ефіопії.
3. До якого різновиду бігу відноситься естафетний біг 4 x 100 м?
- а) біг на середні дистанції; б) біг з перешкодами; в) біг на короткі дистанції; г) біг на довгі дистанції.
4. В яку руку приймає естафетну паличку спортсмен на третьому етапі естафети 4 x 100 м?
- а) в ліву; б) в праву.
5. До якого краю бігової доріжки зміщується спортсмен, який біжить на другому етапі естафети 4 x 100 м?
- а) до зовнішнього; б) до внутрішнього.
6. Якщо під час передачі спортсмен, який передає естафету, не може наздогнати приймаючого, що слід зробити?
- а) передаючому слід підвищити швидкість бігу; б) приймаючому слід знизити швидкість бігу; в) збільшити відстань гандикапу; г) зменшити відстань гандикапу;
7. Що має робити спортсмен, який приймає естафетну паличку, почувши сигнал „Гоп!“?
- а) знизити швидкість бігу та озирнутися; б) озирнутися та витягнути назад руку; в) відвести назад випрямлену руку, не обертаючись і не знижуючи швидкості бігу;
8. Яка довжина зони передачі естафетної палички?
- а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона передачі не передбачена правилами;
9. Яка довжина зони розбігу в естафетному бігу 4 x 100 м?
- а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона розгону не передбачена правилами;
10. Яка довжина гандикапу в естафетному бігу 4 x 100 м?
- а) 5-6 м; б) 6 - 8 м; в) 8 - 10 м; г) до 15 м; д) встановлюється в залежності від швидкісних здібностей обох спортсменів.
11. Яке стартове положення займають спортсмени на першому етапі естафети?
- а) низький старт; б) високий старт; в) високий старт з поворотом голови в бік передаючого естафету; г) старт з опорою на доріжку однією рукою.
12. Розташуйте у належному порядку задачі навчання техніці естафетного бігу 4 x 100 м:
- а) навчання техніці старту на етапах естафети; б) удосконалення техніки естафетного бігу; в) навчання техніці прийому та передачі естафетної палички правою та лівою рукою в полегшених умовах; г) ознайомлення з технікою естафетного бігу 4 x 100 м; д) навчання техніці прийому та передачі естафетної палички на високій швидкості на етапах естафети; е) навчання техніці естафетного бігу 4 x 100 м в цілому.
13. За які порушення правил змагань естафетна команда може бути дискваліфікована?

а) падіння естафетної палички на доріжку; б) передача палички кидком;  
в) передача палички за межами зони передачі; г) порушення техніки прийому або передачі палички ( в межах зони передачі); д) перекладання палички з руки в руку під час бігу по дистанції; е) перехід на сусідню доріжку зліва; ж) створення своїми діями перешкод для іншої команди;  
з) вживання допінгу.

14. Скільки метрів пробігають по окремим доріжкам команди-учасниці естафетного бігу **4 x 400 м** до моменту переходу на загальну доріжку?

а) 200 м; б) 400 м; в) 500 м; г) 800 м; д) всю дистанцію;

15. Скільки метрів складає зона розгону в естафетному бігу **4 x 400 м** ?

а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона розгону не передбачена правилами;

16. Яка довжина зони передачі естафетної палички в естафеті **4 x 400 м**?

а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона передачі не передбачена правилами;

### **Стрибки у довжину:**

17. Визначте дві рухові якості, які є головними для стрибун у довжину.

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

18. Скільки складає на сьогодні світовий рекорд у стрибках у довжину серед чоловіків?

а) 8 м 35 см; б) 8 м 90 см; в) 8 м 95 см; г) 9 м 00 см;

19. Що визначає спосіб стрибка у довжину?

а) техніка приземлення; б) рухи спортсмена в польоті; в) сила відштовхування; г) зріст та вага спортсмена;

20. Яким має бути оптимальний кут вильоту у стрибках в довжину?

а) 90°; б) 19 - 25°; в) 45°; г) 25 - 33°;

21. Як слід утримувати тулуб при відштовхуванні у стрибках у довжину?

а) вертикально; б) в нахилі вперед; в) з прогином в спині;

22. Яке положення в польоті приймає стрибун у довжину зразу ж після відштовхування?

а) прямі ноги винесені вперед; б) зігнуті ноги підтягнені до грудей;  
в) положення „бігового кроку”; г) пряма махова нога винесена вперед, поштовхова зігнута і підтягнута під таз;

23. Чим відрізняється техніка бігу по розбігу у стрибках у довжину від техніки бігу на короткі дистанції?

а) довжиною кроків; б) частотою кроків; в) положенням тулубу; г) рухами рук;

24. Яку швидкість набирають висококваліфіковані стрибун у довжину на останніх кроках розбігу?

а) до 6 м/сек.; б) 7-8 м/сек.; в) 9-10 м/сек.; г) 11-12 м/сек.;

25. Скільки метрів складає розбіг у стрибунів у довжину високого класу?

а) 20-30 м; б) 30-40 м; в) 40-50 м; г) 50-55 м;

26. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення розділу стрибків у довжину з розбігу?

а) у першому; б) у другому; в) у третьому; г) у четвертому; д) у п'ятому;



**Блок 2 Текстові завдання** (максимальна оцінка за вірну відповідь – 10 балів)

**Леція:**

1. Дайте опис циклу рухів в ходьбі.
2. Дайте опис циклу рухів в бігу.
3. Порівняйте техніку бігу на короткі та довгі дистанції.

**Естафетний біг:**

4. Опишіть техніку старту на етапах естафети **4 x 100 м**.
5. Проаналізуйте дії спортсмена, який приймає естафетну паличку в естафетному бігу **4 x 100 м**.
6. Проаналізуйте дії спортсмена, який передає естафетну паличку в естафетному бігу **4 x 100 м**.
7. Наведіть методику навчання прийому та передачі естафетної палички правою та лівою рукою (засоби у вірній послідовності, методичні вказівки).
8. Опишіть, яка розмітка виконується на доріжках стадіону для естафетного бігу **4 x 100 м**.
9. Проаналізуйте техніку естафетного бігу **4 x 400 м**.
10. Опишіть, як відбувається передача естафетної палички на всіх етапах естафетного бігу **4 x 400 м**.
11. Опишіть правила змагань з естафетного бігу.

**Стрибки у довжину:**

12. Дайте опис техніки відштовхування у стрибках у довжину.
13. Наведіть методику навчання техніці відштовхування у сполученні з польотом „в кроці” у стрибках у довжину (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
14. Дайте опис техніки приземлення у стрибках у довжину.
15. Наведіть методику навчання техніці приземлення у стрибках у довжину (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
16. Зробіть аналіз техніки розбігу в стрибках у довжину.
17. Опишіть методику навчання доброру розбігу та точному попаданню на місце відштовхування у стрибках у довжину.
18. Опишіть рухливу гру або естафету для дітей молодшого шкільного віку, яка включатиме горизонтальні стрибки або додання горизонтальних перешкод.

**Варіанти контрольних робіт:**

№ варіанту	Блок 1 (5 x 2 = 10 балів)	Блок 2 (3 x 10 = 30 балів)
1	1, 6, 11, 16, 21	1, 7, 13
2	2, 7, 12, 17, 22	2, 8, 14
3	3, 8, 13, 18, 23	3, 9, 15
4	4, 9, 14, 19, 24	4, 10, 16
5	5, 10, 15, 20, 25	5, 11, 17

**Контрольна робота № 3**

**Блок 1. Тести** (максимальна оцінка за вірну відповідь – 1 бал;  $10 \times 1 = 10$  балів):

**Метання м'яча**

1. Яка вага м'яча для метання у дівчат?

а) 100 г; б) 150 г; в) 200 г; д) 250 г; е) 300 г;

2. Яка вага м'яча для метання у хлопців?

а) 100 г; б) 150 г; в) 200 г; д) 250 г; е) 300 г;

3. Під яким кутом слід випускати м'яч при метанні?

а) 22-25°; б) 30-32°; в) 40-42°; г) 45-47°; д) 53-55°;

4. Яка нога знаходиться попереду під час випуску м'яча у фінальному зусиллі?

а) права; б) ліва; в) обидві;

5. Коли розпочинається відведення м'яча при метанні з розбігу?

а) в попередньому розбігу; б) одночасно з попаданням на контрольну відмітку; в) на першому кидковому кроці; г) на другому кидковому кроці; д) на хресному кроці; е) під час фінального зусилля;

6. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення розділу метання м'яча?

а) у першому; б) у другому; в) у третьому; г) у четвертому; д) у п'ятому;

7. Якщо два, чи декілька, метальників м'яча по закінченню змагань мають однаковий результат, кого буде визнано переможцем?

а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто менше порушував правила; г) того, хто має вищий зріст; д) того, в кого була краще техніка метання; е) того, чия сума результатів, показаних у змаганні, буде більша;

8. Яка ширина коридору для приземлення м'яча?

а) 10 м; б) 15 м; в) 20 м; г) 25 м; д) 30 м;

**Метання спису:**

9. До якого виду вправ можна віднести метання спису?

а) циклічні; б) ациклічні; в) комбіновані;

10. Яким є на сьогодні рекорд світу серед чоловіків у метанні спису?

а) 89 м 67 см; б) 91 м 98 см; в) 98 м 48 см; г) 101 м 15 см; д) 103 м 43 см.

11. Яким є на сьогодні рекорд світу серед жінок у метанні спису?

а) 69 м 76 см; б) 71 м 70 см; в) 75 м 58 см; г) 81 м 25 см; д) 85 м 44 см;

12. Яка довжина спису для чоловіків?

а) 230-240 см; б) 240-250 см; в) 250-260 см; г) 260-270 см; д) 270-280 см;

13. Яка довжина спису для жінок?

а) 200-210 см; б) 210-220 см; в) 220-230 см; г) 230-240 см; д) 240-250 см;

14. Яка вага спису для метання у чоловіків?

а) 400 г; б) 500 г; в) 600 г; д) 700 г; е) 800 г; ж) 900 г; з) 1 кг;

15. Яка вага спису для жінок?

а) 500 г; б) 600 г; в) 700 г; д) 800 г; е) 900 г; ж) 1000 г;

16. Під яким кутом слід метати спис, щоб забезпечити оптимальну траєкторію польоту у безвітряну погоду?

а) 20 - 25°; б) 25 - 30°; в) 30 - 35°; г) 35 - 40°; д) 40 - 45 °; е) 45 - 50°;

17. Якою є початкова швидкість вильоту спису у метальників високої кваліфікації?

а) 25 м/сек.; б) 30 м/сек.; в) 35 м/сек.; г) 40 м/сек.; д) 45 м/сек.;

18. Які погодні умови є більш сприятливими для метання спису?

а) відсутність вітру; б) попутний вітер; в) зустрічний вітер; г) дощ;

### Стрибки у довжину

19. В якій фазі стрибка у довжину способом «прогнувшись» рухи стрибун будуть відрізнятися від рухів спортсменів, які стрибають іншими способами?

а) в розбігу; б) у відштовхуванні; в) в польоті; г) у приземленні;

20. Які рухи виконують ноги стрибун у довжину у фазі польоту, якщо він стрибає способом «прогнувшись»?

а) змінюють положення біговими рухами; б) випрямляються і виносяться вперед; в) згинаються і заводяться за спину;

21. Які рухи виконують руки стрибун в польоті, якщо він стрибає способом «прогнувшись»?

а) піднімаються в гору; б) розводяться в сторони; в) виконують поперемінні колові рухи вниз-назад-вгору-вперед; г) виконують одночасний коловий рух вниз-назад-вгору-вперед; д) виносяться вперед;

22. В якій фазі стрибка у довжину способом «ножиці» рухи стрибун будуть відрізнятися від рухів спортсменів, які стрибають іншими способами?

а) в розбігу; б) у відштовхуванні; в) в польоті; г) у приземленні;

23. Які рухи виконують ноги стрибун у довжину у фазі польоту, якщо він стрибає способом «ножиці»?

а) змінюють положення біговими рухами; б) випрямляються і виносяться вперед; в) згинаються і заводяться за спину;

24. Які рухи виконують руки стрибун в польоті, якщо він стрибає способом «ножиці»?

а) піднімаються в гору; б) розводяться в сторони; в) виконують поперемінні колові рухи вниз-назад-вгору-вперед; г) виконують одночасний коловий рух вниз-назад-вгору-вперед; д) виносяться вперед;

25. В яких випадках стрибуну у довжину не зараховується спроба?

а) заступ; б) вийшов з ями для приземлення вперед; в) відштовхнувся перед планкою для відштовхування, не ставши на неї; г) зробив в польоті сальто; д) відштовхнувся маховою ногою; е) приземлився на одну ногу; ж) вийшов з ями для приземлення назад;

26. Якщо два, чи декілька, стрибунів у довжину по закінченню змагань мають однаковий результат, кого буде визнано переможцем?

а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто менше заступав за планку; г) того, хто має більшу вагу тіла; д) того, в кого була краще техніка стрибка; е) того, хто більше заплатить в касу змагань;

27. Скільки спроб виконує під час змагання стрибун у довжину до початку фіналу?

а) одну; б) дві; в) три; г) чотири; д) п'ять; е) шість;

28. Скільки стрибунів у довжину виходять у фінальну частину змагань?

а) три; б) п'ять; в) вісім; г) дванадцять;

29. За якими показниками судді обирають учасників фіналу у стрибках у довжину?

а) краща техніка стрибка; б) кращий результат; в) краща сума результатів попередніх спроб; г) за порядковим номером; д) хто більше сподобався;

30. Коли суддя зі стрибків у довжину піднімає білий прапорець, тим самим зараховуючи спробу учаснику?

а) після того, як спортсмен відштовхнувся без заступу; б) після приземлення стрибуну; в) після того, як спортсмен вийшов з ями без порушення правил; г) після заміру та оголошення результату;

**Блок 2. Текстові питання (максимальна оцінка за вірну відповідь - 10 балів; 3x10=30 балів):**

### **Метання м'яча та спису**

1. опишіть техніку тримання м'яча і опишіть методику навчання випуску м'яча.

2. Зробіть аналіз техніки фінального зусилля в метанні м'яча та спису.

3. опишіть методику навчання фінальному зусиллю в метанні м'яча та спису (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).

4. Зробіть аналіз техніки кидкових кроків в метанні м'яча та спису.

5. опишіть методику навчання кидковим крокам в метанні м'яча та спису (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).

6. Проаналізуйте зміст розділу метання м'яча у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

7. Дайте опис місця змагань з метання м'яча.

8. опишіть процедуру проведення змагань з метання м'яча та спису, склад та обов'язки суддівської бригади, правила змагань.

9. Перелічіть правила безпеки при проведенні занять та змагань з метання м'яча.

### **Стрибки у довжину**

10. опишіть техніку рухів в польоті у стрибку у довжину способом «прогнувшись».

11. Наведіть методику навчання техніці рухів в польоті у стрибках у довжину способом «прогнувшись» (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).

12. Опишіть техніку рухів в польоті у стрибку у довжину способом «ножиці».

13. Наведіть методику навчання техніці рухів в польоті у стрибках у довжину способом «ножиці» (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).

14. Проаналізуйте зміст розділу стрибків у довжину в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

15. Опишіть процедуру проведення змагань зі стрибків у довжину, склад та обов'язки суддівської бригади, правила змагань.

**Варіанти контрольної роботи:**

<i>№ варіанту</i>	<i>Блок 1 (10x1=10 балів)</i>	<i>Блок 2 (3x10=30 бали)</i>
<i>1</i>	<i>1, 3, 6, 11, 13, 16, 21, 23, 26, 28</i>	<i>1, 6, 11</i>
<i>2</i>	<i>2, 4, 7, 12, 14, 17, 22, 24, 27, 29</i>	<i>2, 7, 12</i>
<i>3</i>	<i>3, 5, 8, 13, 15, 18, 23, 25, 28, 30</i>	<i>3, 8, 13</i>
<i>4</i>	<i>4, 6, 9, 14, 16, 19, 24, 21, 25, 29</i>	<i>4, 9, 14</i>
<i>5</i>	<i>5, 7, 10, 15, 17, 20, 23, 25, 26, 30,</i>	<i>5, 10, 15</i>

**ДОДАТОК 3**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

Бали	Стрибок у висоту способом "переступання" (см)		Біг 100 м (сек.)	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
<b>10</b>	<b>145</b>	<b>120</b>	<b>12,5</b>	<b>14,5</b>
<b>9</b>			12,7	14,8
<b>8</b>	140	115	13,0	15,1
<b>7</b>			13,3	15,4
<b>6</b>		110	13,5	15,7
<b>5</b>	135		13,6	16,0
<b>4</b>			13,7	16,2
<b>3</b>	130	105	13,8	16,4
<b>2</b>			13,9	16,7
<b>1</b>	125	100	14,0	17,0

Бали	Естафетний біг 4 x 100 м		Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» (см)	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
<b>10</b>	51,5	1.04,0	5.20	4.20
<b>9</b>	51,7	1.04,3	5.00	4.00
<b>8</b>	52,1	1.04,6	4.80	3.80
<b>7</b>	52,5	1.05,0	4.70	3.70
<b>6</b>	53,0	1.05,5	4.60	3.60
<b>5</b>	53,5	1.06,0	4.50	3.50
<b>4</b>	54,0	1.06,5	4.40	3.40
<b>3</b>	54,5	1.07,0	4.30	3.30
<b>2</b>	55,0	1.07,5	4.20	3.20
<b>1</b>	55,5	1.08,0	4.00	3.00

Бали	Метання м'яча (м)		Стрибок у довжину способом «прогнувшись» та «ножиці» (см)	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
<b>10</b>	65	40	5.20	4.20
<b>9</b>	63	38	5.00	4.00
<b>8</b>	60	36	4.80	3.80
<b>7</b>	57	34	4.70	3.70
<b>6</b>	55	32	4.60	3.60
<b>5</b>	50	30	4.50	3.50
<b>4</b>	45	28	4.40	3.40
<b>3</b>	40	25	4.30	3.30
<b>2</b>	37	22	4.20	3.20
<b>1</b>	35	20	4.00	3.00

*\* 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 4**

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Хоменко О.В.

**План-конспект уроку №1  
з фізичної культури для 5А класу МГГ №4**

Дата проведення: 16.09.13

Тема уроку: Легка атлетика

- Завдання уроку: 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».

Тип уроку: комбінований.

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

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



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки на пояс, на носках</li> <li>- На п'ятках.</li> <li>- На зовнішній стороні ступні.</li> <li>- На внутрішній стороні ступні.</li> <li>7. Біг.</li> <li>8. Ходьба.</li> <li>9. Загально розвиваючі вправи в русі. <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.п. права рука вгорі, ліва внизу.</li> <li>1-2 - Ривки руками із зміною положення рук.</li> <li>- В.п. руки перед грудьми, ходьба в присіді.</li> </ul> </li> <li>10. Загально-розвиваючі вправи на місці. <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.п. – стійна ноги нарізно, руки на поясі, довільні колові рухи головою в праву і ліву сторону.</li> <li>- В.п. – стійка н. нарізно;</li> <li>1-4 - колові рухи прямими руками назад</li> <li>5-8 - те ж саме вперед</li> <li>- В.п. – стійка н. нарізно, руки на поясі.</li> <li>1-2 - Нахили тулуба вправо</li> <li>3-4 – те ж вліво</li> <li>- В.п. - ноги нарізно</li> <li>1 - руки вгору</li> <li>2 – нахил вперед, дістати р. пальців ніг</li> <li>3 - руки перед грудьми</li> <li>4 - в.п.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 м</li> <li>20 м</li> <li>15 м</li> <li>15 м</li> <li>до 600 м</li> <li>50 м</li> <li>5-8 р.</li> <li>30-50 м</li> <li>5-6 раз</li> <li>7-8 р.</li> <li>5-6 раз</li> <li>7-8 раз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>носках з енергійними рухами рук.</li> <li>Відновити дихання</li> <li>Вправи виконуються в повільному темпі. При виконанні вправи руки повинні бути прямі</li> <li>Нахили повинні бути якомога нижчі</li> <li>ноги повинні бути прямі</li> </ul>
II	<p>Основна частина</p> <p>1. Повторення техніки бігу на короткі дистанції</p> <p>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.</p> <p>За командою "Руш" учень різко кидається вперед, не розгинаючи тулуба, щоб досягти максимальної швидкості при стартовому розгоні, ступні ніг ставляться</p>	20-25 хв.	Стежити щоб діти виконували біг на носках з енергійними рухами рук, зігнутих у ліктях.

	<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, підводимося на носки, потім опускаємося 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 уроку**

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

### **Проведення підготовчої частини уроку**

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

### **Проведення основної частини уроку**

Виправданість і міра реалізації намічених завдань уроку  
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 уроку

### **Проведення завершальної частини уроку**

Відновна спрямованість, зміст і цілеспрямованість використання вправ  
Підведення підсумків уроку  
Домашнє завдання  
Тривалість і своєчасність закінчення уроку

### **Загальна оцінка діяльності вчителя**

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

### **Висновки та пропозиції**

Ступінь вирішення завдань уроку  
Позитивні сторони проведення уроку  
Негативні сторони: помилки та недоліки, їх причини та шляхи виправлення  
Загальна оцінка діяльності практиканта як вчителя фізкультури