

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 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.

20	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	160	400
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	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-ДОСЛІДНИХ 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

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 металника 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 металниками 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 металнику 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 металюника 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 стрибкуна у довжину та потрійним.
4. Як називається перший елемент потрійного стрибка?
5. Яким має бути кут вильоту тіла стрибкуна 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 стрибкуна 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?

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 стрибуну?
25. Які переваги надає стрибуну виконання останніх кроків розбігу по дузі?
26. Коли швидкість розбігу стрибуну має бути найвищою?
27. На якій відстані від проекції планки, в середньому, має бути місце відштовхування кваліфікованого стрибуну?
28. В якому положенні відносно планки знаходиться верхня частина тіла стрибуну в момент постановки ноги на місце відштовхування?
29. Як ставиться нога стрибуну на місце відштовхування?
30. Куди спрямований мах під час відштовхування?
31. За рахунок яких рухів відбувається поворот спиною до планки під час зльоту стрибуну?
32. Які рухи виконує стрибун під час переходу ЗЦМ тіла через планку?
33. Яким терміном можна позначити рухи стрибуну під час переходу через планку?
34. Яке положення займають руки стрибуну 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.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ

1. Обґрунтування техніки спортивної ходьби.
2. Обґрунтування техніки бігу з бар'єрами (100-110 м). Правила змагань.
3. Обґрунтування техніки бігу на 400 м з бар'єрами. Правила змагань.
4. Порівняльний аналіз техніки бігу на короткі та довгі дистанції.
5. Особливості техніки кросового бігу.
6. Обґрунтування техніки та методика навчання стрибків у довжину способом "прогнувшись".
7. Обґрунтування техніки та методики навчання стрибку у довжину способом "ножиці" ("біг у повітрі").
8. Обґрунтування техніки потрійного стрибка з розбігу.
9. Обґрунтування техніки штовхання ядра.
10. Обґрунтування техніки метання малого м'яча та гранати. Правила змагань.
11. Обґрунтування техніки метання спису. Правила змагань.
12. Обґрунтування техніки метання диску. Правила змагань.
13. Порівняльний аналіз техніки стрибків у довжину різними способами.
14. Методика навчання техніці бігу з бар'єрами.
15. Методика навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції.
16. Методика навчання техніці штовхання ядра.
17. Методика навчання техніці метання малого м'яча та гранати.
18. Методика навчання техніці метання спису.
19. Методика навчання техніці метання диску.
20. Методика навчання техніці потрійного стрибка
21. Різновиди та форми легкоатлетичних змагань; їх характеристика.
22. Типове положення про легкоатлетичні змагання.
23. Правила змагань зі стрибків у довжину. Склад та обов'язки суддівської бригади.
24. Визначення переможця у змаганнях із стрибків та метань.
25. Правила змагань з легкоатлетичних метань. Склад та обов'язки суддівської бригади.
26. Місце і значення легкої атлетики у фізичному вихованні школярів.
27. Легка атлетика в комплексній програмі з фізичної культури в 1-4 класах загальноосвітньої школи.
28. Аналіз програмного матеріалу з легкої атлетики у 5-9 класах.
29. Аналіз програмного матеріалу з легкої атлетики у 10-11 класах.
30. Урок легкої атлетики в школі, його типова структура, методичні вказівки до нього.
31. Задачі шкільних уроків легкої атлетики.
32. Типи уроків легкої атлетики.
33. Підготовка вчителя фізичної культури до уроку з легкої атлетики.
34. Методи викладання на уроках легкої атлетики та способи організації учнів.
35. Планування навчальної роботи з легкої атлетики в школі. Навчальні плани, програми, графіки проходження навчального матеріалу, плани - конспекти уроків.
36. Організація позакласних занять легкою атлетикою в школі.
37. Організація та проведення змагань з легкої атлетики в школі.
38. Зміст роботи з легкої атлетики у оздоровчому таборі.
39. Легка атлетика в дитячо-юнацьких спортивних школах.

ДОДАТОК 4

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.*

ДОДАТОК 5

ЗРАЗОК ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ЗАНЯТТЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Хоменко О.В.

План-конспект уроку №1
з фізичної культури для 9А класу МГГ №4

Дата проведення: 16.09.17

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.	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.		
	6. Ходьба. - Звичайна	3-4- р. 20 м	Стежити за чіткістю поворотів. Стежити, щоб учні виконували біг на

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 30 м 20 м 15 м 15 м до 600 м 50 м 5-8 р. 30-50 м 5-6 раз 7-8 р. 5-6 раз 7-8 раз 	<ul style="list-style-type: none"> носках з енергійними рухами рук. Відновити дихання Вправи виконуються в повільному темпі. При виконанні вправи руки повинні бути прямі Нахили повинні бути якомога нижчі ноги повинні бути прямі
п.	<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