ДВНЗ "УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ"

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації з курсу

«Фізичне виховання»

для студентів денної форми навчання



Ужгород

Видавництво “Ґражда”

2015

Методичні рекомендації з курсу «Фізичне виховання» для сту­­ден­тів денної форми навчання. – Ужгород: Ґражда, 2015. – 32 с.

Укладачі:

**Маріонда І. І.**, *завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук*,

**Тріфан О. М.**, *ст. викладач*

**Горват В. В.**, *ст. викладач*

Рецензент:

**Філак Я. Ф.**, *к. н.з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фіз. вих.*

Погоджено на засіданні методичної комісії загальноуніверситетської кафедри фізичного виховання,

протокол № 3 від21 травня 2015 р.

© Маріонда І. І., Тріфан О. М., Горват В. В., 2015

© Видавництво «Ґражда», 2015

ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання – одна із багатьох дисциплін, якою не­об­хід­­но оволодіти за період навчання на будь-якому факультеті у ви­­що­му навчальному закладі. Ця дисципліна не схожа на інші, то­му що об'єк­том її значення та удосконалення є не стільки зов­нішнє сере­до­вище, скільки сам студент з його безмежними фі­зич­ни­ми, психіч­ни­ми та інтелектуальними можливостями.

Кожен мріє бути першим у підготовленості за обраним фа­хом. Але далеко не кожний вміє розпізнати оптимальний шлях до олім­­пу знань. Проблема в тому, що компонентів професійної під­го­тов­ле­но­с­ті багато і всі вони пов'язані між собою подібно цег­ли­нам, з яких скла­дено будинок. Відсутність декількох цеглин, рів­но як і їх погана якість, робить будівлю нестійкою, не дозволяє бу­дувати наступні по­верхи.

Доведено, що фізична підготовленість є важливою і невід’єм­ною складовою будь-якої професії, її надійним фундаментом, а па­­ра­­лельне виховання фізичних та інтелектуальних якостей вза­ємо­при­скорює їх розвиток.

Отже, першочерговими завданнями дисципліни є підготовка сту­­дентів до роботи за обраним фахом шляхом виховання фі­зич­ної ви­тривалості, вольових якостей, стійкості до нервово-психіч­них на­ван­тажень і обмеженої рухливості, всебічного загарту­ван­ня орга­ніз­му, своєчасної емоційної розрядки, повноцінного від­по­чин­ку.

Фізично слабкі, хворобливі студенти не спроможні на рівних зі свої­ми товаришами оволодівати теоретичними дисциплінами. Во­­ни швидше втомлюються, частіше хворіють, важче зосере­джу­ють­ся, довше відновлюють сили. Вузівська програма з фізичного ви­хо­вання дозволяє успішно вирішувати такі проблеми.

Контроль успішності оволодіння програмою є невід'ємною час­­ти­­ною усього процесу фізичного виховання. Без система­тич­но­го і об'єк­тивного контролю неможливий прогрес у тренуван­нях, та й саме тренування втрачає сенс, адже без контролю за його резуль­та­тами неможливо визначити чи досягнута мета ви­ко­наної роботи.

Контроль успішності оволодіння програмою фізичного вихо­ван­ня має власну мету і виконує низку завдань.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Програма з дисципліни «Фізичне виховання» розрахована на ре­альну можливість отримання кожним студентом основних ба­зо­­вих знань, вмінь, навичок з фізичної культури і спорту. Вона та­кож на­правлена на досягнення оптимального рівня розвитку пси­­хо­ло­гіч­них та фізичних якостей. Цей оптимальний рівень ви­зна­чається про­веденням спеціальних контрольних тестувань .

Метою контрольних тестувань є об'єктивна оцінка рівня фі­зич­ної культури студентів як складової частини їх загальної про­фе­сій­ної культури, визначення їх фізичної готовності до роботи за об­ра­ним фахом.

*Контрольні тестування спрямовані на розв’язання таких за­в­дань:*

• визначення індивідуальної оцінки теоретичної, методичної і фі­зичної підготовленості,

• дати об’єктивну інформацію відносно змін загальних по­каз­­ни­ків фізичної підготовленості тієї чи іншої групи студентів;

• виявити недоліки в системі фізичного виховання з метою їх своєчасної корекції:

• посилити мотивацію у студентів до фізичного удо­ско­на­лен­ня,

• виховати впевненість у власних силах, самовладання, ціле­спря­мованість, сміливість, рішучість, ініціативу, винахідливість і ви­­тримку.

ОРГАНІЗАЦІЯ КОНТРОЛЮ

Відповідальним за організацію роботи з контролю фізичної під­­го­товленості студентів є завідуючий кафедрою, а за безпосе­реднє про­ведення тестування і визначення індивідуальних оці­нок – ви­кла­дачі кафедри.

Для координації роботи на кафедрі створена методична ко­місія, яка приймає участь в удосконаленні планових та облікових до­ку­мен­тів, підготовці методичних посібників, проведенні ін­струк­тив­них занять з молодими викладачами.

Контрольні тестування проводяться протягом усього на­вчаль­­ного процесу: під час занять, спортивних заходів, заліків. Оцін­ки мо­жуть визначатися також шляхом проведення анке­ту­вань, спів­бе­сід, перевірок відповідних документів: протоколів спор­тивних зма­гань, розрядних і суддівських посвідчень тощо.

Результати контролю систематично заносяться викладачами у гру­пові журнали обліку відвідування та успішності, екза­ме­на­ційні ві­до­мості, залікові книжки, навчальні картки студента, а на­­при­кін­ці навчального року – до зведених відомостей. Викла­дачі несуть ад­мі­ністративну відповідальність за об'єктивність ре­зультатів конт­ролю.

Студенти зобов’язані своєчасно виконувати всі завдання і те­сти, приймати активну участь у спортивних заходах. Вони мають пра­­во одразу після виконання тестів отримувати інформацію про влас­­ну оцінку, оскаржувати оцінку в день контролю своєму ви­кла­­да­чу, звертатися за розглядом конфліктних ситуацій до ме­тодичної ко­місії чи до завідуючого кафедрою. Останні повинні у десяти­ден­ний термін розглянути скаргу та прийняти по ній рі­шення.

Студенти які своєчасно не виконали контрольні тести з об’єк­­тив­них причин, зобов’язані в установлений навчальною час­тиною уні­верситету термін ліквідувати академічну заборго­ва­ність, їх ре­зультати реєструються у допоміжних відомостях.

Усі зміни та доповнення до системи контролю проводяться за рі­шен­ням засідання кафедри або методичної комісії і за­твер­джуються.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ

Перевірка та оцінювання знань, умінь, навичок та фізичних яко­­стей з дисципліни "Фізичне виховання" здійснюються шля­хом про­ведення контрольних випробувань, які проводяться згід­но з По­ложенням про організацію навчального процесу у ви­щих на­вчаль­них закладах, затвердженим наказом МОН Ук­раї­ни віл 2 чер­вня 1993 року № 161 та Положенням про заліки з фізичного ви­ховання, затвердженим наказом МОН України від 25.05.98 року за № 188.

Контрольні випробування забезпечують оперативну, по­точ­ну та підсумкову інформацію. **Оперативний контроль** про­во­диться у процесі заняття інадає інформацію про виконання кон­кретної впра­ви або завдання; **поточний –** наприкінці ви­ко­нан­ня певного роз­ділу програми, чи навчального семестру і до­зволяє оцінити сту­пінь засвоєння розділу, теми, виду роботи; **підсумковий** на­при­кінці навчального року і дає можливість визначити кінцевий рі­вень сформованості фізичних кондицій.

Метою контрольних випробувань є перевірка і оцінка за­сво­­єн­ня таких розділів дисципліни "Фізичне виховання": сту­ден­­та­ми – теоретичної, методичної, фізичної підготовки; уч­нями – фі­зич­ної підготовки.

**Позааудиторна самостійна робота студента**

Позааудиторна самостійна робота студента оцінюється в балах за участь у спортивно-масових заходах (участь у змаганнях в осо­би­с­то­му заліку або у складі команди) та суддівство спортивних зма­гань:

* 4 рази – 20 балів;
* 3 рази – 15 балів;
* 2 рази – 10 балів;
* 1 раз – 5 бали.

Заохочувальні бали: наукова робота студента (1 реферат, 1 ви­­ступ з доповіддю на конференції кафедри за семестр) – 6 балів (До­да­ток 1, 2).

**Модульна контрольна робота**

(оцінка результатів виконання тестів фізичної підготовленості)

Модульна контрольна робота оцінюється згідно розрахунку се­ред­ньої величини оцінювання результатів виконання тестів фізич­ної підготовленості (таблиця 1-3).

**1. Спринтерський біг – 100 (60) метрів**

За командою "'НА СТАРТ!" учасники тестування стають на стар­­то­ву лінію в положення високого старту і зберігають не­ру­хо­мий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше по­до­лати за­дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фіні­шем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точ­ніс­тю до десятої долі секунди. Дозволяється тільки одна спроба.

**2. Стрибки у довжину з місця**

Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руха­ми на­зад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись нога­ми, стри­бає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кра­­щій з двох спроб.

Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стриб­­ків у довжину з розбігу.

**3. Біг на середні та довгі дистанції**

**(500м, 1000м, 2000м, 3000м)**

Учасники тестування за командою "На СТАРТ!" стають до стар­­то­вої лінії в положення високого старту. Коли всі готові до стар­ту, за командою "'РУШ!" починають біг, намагаючись пробіг­ти дистан­цію якомога швидше. У разі потреби дозволяється пе­ре­ходити на хо­ду.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точ­ніс­тю до секунди. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

**4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи**

Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки пря­мі на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утво­рю­ють пряму лінію, пальці стопи опираються на підлогу. За коман­дою "Можна" учасник починає ритмічно і з повною амплітудою зги­нати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не до­зво­ляється торкатися опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими ру­ка­ми більше як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по­чер­гово, не з повною амплітудою.

**5. Підтягування**

Учасник тестування хватом зверху (долонями вперед) бе­реть­ся за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За коман­дою "Мож­на", згинаючи руки, підтягується до такого положення, ко­ли під­бо­рід­дя знаходиться над перекладиною Потім повністю ви­прямляє ру­ки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стіль­ки разів, скіль­ки вистачить сил.

Результатом тестування єкількість безпомилкових підтя­гу­вань, під час яких не порушена жодна умова. Неповне підтягу­ван­ня, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оці­ню­ється як 0.5 підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до пере­кла­­дини. Не дозволяється розгойдуватися, робити зайві рухи но­гами.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і біль­ше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного по­ло­жен­ня більш як два рази підряд.

**7. Вис на зігнутих руках**

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями впе­ред) береться за перекладину зігнутими руками так. щоб під­бо­рід­дя знаходилося над перекладиною. Коли зайнято вихідне по­ло­жен­ня, подається команда "Можна", учасник перестає опиратися но­­гами і повисає на зігнутих руках з підборіддям над перекла­ди­ною.

Результатом тестування є час у секундах, протягом якого збе­­рі­гається положення вису на зігнутих руках.

У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання під­боріддя нижче від неї. торкання до опори ногами тестування припиняється.

**8. Човниковий біг (4x9 метрів)**

Учасник займає за командою "НА СТАРТ!" положення висо­ко­го стар­ту за стартовою лінією. За командою "РУШ!", пробігає 9 мет­рів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків або ін­ших не­важ­ких предметів, що лежать у колі радіусом 50 см. по­вер­тається бі­гом назад і кладе його з стартове коло такого ж ра­діу­су. Потім бі­жить за другим, взявши його, повертається назад і кла­де з стартове ко­ло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли по­­кла­дено другий кубик в стартове коло в кращій із двох спроб.

Кубики слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кида­єть­­ся, спроба не зараховується.

**9. Піднімання у сід за одну хвилину**

Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зі­­гнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 50 см, паль­ці рук з'єднані за головою. Партнер утримує ступні так, щоб п'я­ти торкались опори. Після команди "Можна" учасник перехо­дить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім зно­ву по­вертається у вихідне положення, торкаючись спиною і ру­ка­ми опо­ри, після чого знову повертається в положення сидячи. Про­­тя­гом 1 хвилини вправа повторюється з максимальною час­тотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення ле­­жа­­чи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Відштовхування від опори руками і зупинка під час вико­нан­ня впра­ви забороняються.

**10. Нахил тулуба вперед з положення сидячи**

Учасник тестування сидить на підлозі, так щоби п’яти тор­ка­ли­­ся лінії, за якою розмітка в сантиметрах на відстань 50 см. Від­стань між п’ятами -25 см. Ступні розташовані на підлозі вер­ти­каль­но. Ру­ки лежать між колінами долонями донизу. Партнер три­має ноги на рів­ні колін, щоб уникнути їх згинання. За ко­ман­дою «Можна» учас­ник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, на­ма­га­ється дотягнутися руками якомога далі. Положення макси­маль­но­го нахилу слід утримати протягом двох секунд, фіксуючі пальці на розмітці.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній роз­­міт­ці в см. до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців у кра­щій із двох спроб.

Вправа повинна виконуватися правильно. При згинанні ніг в ко­­лінах спроба не зараховується.

*Таблиця 1*

**Нормативні тести**

**для модульного контролю з фізичного виховання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дівчата | | Хлопці | |
| Біг на 500 м/хв. | | Біг на 1000 м/хв. | |
| 60 | 1,48 | 60 | 3.15 |
| 58 | 150 | 58 | 3.16 |
| 56 | 1.52 | 56 | 3.17 |
| 54 | 1.53 | 54 | 3.18 |
| 52 | 1.54 | 52 | 3.19 |
| 50 | 1.55 | 50 | 3.20 |
| 48 | 1.57 | 48 | 3.22 |
| 46 | 2.00 | 46 | 3.24 |
| 44 | 2.02 | 44 | 3.27 |
| 42 | 2.04 | 42 | 3.28 |
| 40 | 2.05 | 40 | 3.30 |
| 38 | 2.07 | 38 | 3.32 |
| 36 | 2.09 | 36 | 3.34 |
| 34 | 2.11 | 34 | 3.37 |
| 32 | 2.13 | 32 | 3.43 |
| 30 | 2.15 | 30 | 3.45 |
| 28 | 2.17 | 28 | 3.47 |
| 26 | 2.19 | 26 | 3.49 |
| 24 | 2.21 | 24 | 3.52 |
| 22 | 2.23 | 22 | 3.57 |
| 20 | 2.25 | 20 | 4.00 |
| 18 | 2.27 | 18 | 4.08 |
| 16 | 2.29 | 16 | 4.15 |
| 14 | 2.31 | 14 | 4.25 |
| 12 | 2.33 | 12 | 4.30 |
| 10 | 2.35 | 10 | 4.35 |
| 8 | 2.37 | 8 | 4.40 |
| 6 | 2.40 | 6 | 4.45 |
| 4 | 2.45 | 4 | 4.50 |
| 2 | 3.001 | 2 | 5.15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дівчата | | Хлопці | |
| Біг на 100 м/хв. | | Біг на 100 м/хв. | |
| 60 | 14.8 | 60 | 13.2 |
| 55 | 15.00 | 55 | 13.5 |
| 50 | 15.2 | 50 | 13.7 |
| 45 | 15.4 | 45 | 13.8 |
| 40 | 15.6 | 40 | 13.9 |
| 35 | 15.8 | 35 | 14.0 |
| 30 | 15.9 | 30 | 14.1 |
| 25 | 16.1 | 25 | 14.2 |
| 20 | 16.2 | 20 | 14.3 |
| 15 | 16.3 | 15 | 14.4 |
| 10 | 16.5 | 10 | 14.5 |
| 8 | 16.7 | 8 | 14.8 |
| 5 | 17.0 | 5 | 15.0 |
| 1 | 17.6 | 1 | 15.5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дівчата | | Хлопці | |
| Стрибок у довжину (см) | | Стрибок у довжину (см) | |
| 60 | 1.92 | 60 | 2.57 |
| 58 | 1.90 | 58 | 2.55 |
| 56 | 1.87 | 56 | 2.54 |
| 54 | 1.85 | 54 | 2.53 |
| 52 | 1.82 | 52 | 2.52 |
| 50 | 1.80 | 50 | 2.50 |
| 48 | 1.79 | 48 | 2.45 |
| 46 | 1.77 | 46 | 2.40 |
| 44 | 1.75 | 44 | 2.37 |
| 42 | 1.72 | 42 | 2.32 |
| 40 | 1.70 | 40 | 2.30 |
| 38 | 1.68 | 38 | 2.28 |
| 36 | 1.67 | 36 | 2.26 |
| 34 | 1.64 | 34 | 2.24 |
| 32 | 1.62 | 32 | 2.22 |
| 30 | 1.60 | 30 | 2.20 |
| 28 | 1.58 | 28 | 2.18 |
| 26 | 1.56 | 26 | 2.16 |
| 24 | 1.54 | 24 | 2.14 |
| 22 | 1.52 | 22 | 2.12 |
| 20 | 1.50 | 20 | 2.10 |
| 18 | 1.48 | 18 | 2.08 |
| 16 | 1.46 | 16 | 2.06 |
| 14 | 1.44 | 14 | 2.04 |
| 12 | 1.42 | 12 | 2.02 |
| 10 | 1.40 | 10 | 2.00 |
| 8 | 1.38 | 8 | 1.95 |
| 6 | 1.36 | 6 | 1.90 |
| 4 | 1.33 | 4 | 1.85 |
| 2 | 1.25 | 2 | 1.75 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Біг човниковий 4х9 | | | | |
| Дівчата | |  | Хлопці | |
| бали | секунди |  | бали | секунди |
| 60 | 9.8 |  | 60 | 8.8 |
| 55 | 10.0 |  | 55 | 8.9 |
| 50 | 10.2 |  | 50 | 9.0 |
| 45 | 10.4 |  | 45 | 9.2 |
| 40 | 10.6 |  | 40 | 9.4 |
| 35 | 10.8 |  | 35 | 9.6 |
| 30 | 11.0 |  | 30 | 9.8 |
| 25 | 11.2 |  | 25 | 10.0 |
| 20 | 11.4 |  | 20 | 10.2 |
| 15 | 11.6 |  | 15 | 10.3 |
| 10 | 11.8 |  | 10 | 10.5 |
| 8 | 12.0 |  | 8 | 10.8 |
| 5 | 12.5 |  | 5 | 11.5 |
| 1 | 13.0 |  | 1 | 12.0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дівчата | | Хлопці | |
| Вис на перекладені  на зігнутих руках | | Підтягування  на перекладині | |
| бали | секунди | бали | кількість раз |
| 60 | 21 | 60 | 16 |
| 55 | 19 | 55 | 14 |
| 50 | 17 | 50 | 13 |
| 45 | 16 | 45 | 12 |
| 40 | 15 | 40 | 11 |
| 35 | 14 | 35 | 10 |
| 30 | 13 | 30 | 9 |
| 25 | 12 | 25 | 8 |
| 20 | 11 | 20 | 7 |
| 15 | 10 | 15 | 6 |
| 10 | 8 | 10 | 4 |
| 8 | 6 | 8 | 3 |
| 5 | 4 | 5 | 2 |
| 1 | 2 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Згинання та розгинання рук  в упорі лежачи | | | | Піднімання тулуба  з положення лежачи (за 1 хв.) | | | |
| дівчата | | хлопці | | дівчата | | хлопці | |
| К-сть (р) | бали | К-сть (р) | бали | К-сть (р) | бали | К-сть (р) | бали |
| 25 | 60 | 47 | 60 | 49 | 60 | 55 | 60 |
| 22 | 55 | 45 | 55 | 47 | 55 | 50 | 55 |
| 20 | 50 | 40 | 50 | 44 | 50 | 47 | 50 |
| 17 | 40 | 36 | 40 | 40 | 40 | 44 | 40 |
| 15 | 30 | 32 | 30 | 37 | 30 | 40 | 30 |
| 13 | 20 | 30 | 25 | 33 | 20 | 37 | 25 |
| 12 | 15 | 28 | 20 | 32 | 15 | 35 | 20 |
| 11 | 10 | 26 | 15 | 30 | 10 | 33 | 15 |
| 9 | 5 | 24 | 10 | 27 | 5 | 30 | 10 |
| 6 | 1 | 18 | 5 | 22 | 1 | 27 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пдавання на дальнисть(м.) | | | | Плавання 25 м.(сек.) | | | | |
| хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | | |
| бали | метри | бали | метри | бали | Сек. | бали | Сек. | |
| 60 | 100 | 60 | 75 | 50 | 20.0 | 50 | 23.0 | |
| 55 | 87.5 | 55 | 62.5 | 40 | 21.0 | 40 | 24.0 | |
| 50 | 75 | 50 | 50 | 30 | 22..0 | 30 | 25.0 | |
| 40 | 50 | 40 | 37.5 | 20 | 23.0 | 20 | 26.0 | |
| 30 | 37.5 | 30 | 25 | 10 | 24.0 | 10 | 27.0 |  |
| 25 | 30 | 25 | 20 |  |  |  |  |  |
| 20 | 25 | 20 | 12.5 |  |  |  |  |  |
| 15 | 20 | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| 10 | 12.5 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| 5 | 10 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи | | | |
| хлопці | | дівчата | |
| см. | Бали | см. | бали |
| 21 | 60 | 23 | 60 |
| 20 | 55 | 22 | 55 |
| 19 | 50 | 21 | 50 |
| 17 | 40 | 20 | 40 |
| 15 | 30 | 19 | 30 |
| 12 | 20 | 17 | 25 |
| 9 | 15 | 15 | 20 |
| 7 | 10 | 12 | 15 |
| 5 | 5 | 10 | 10 |
| 2 | 1 | 6 | 5 |

Підсумкова оцінка   
з дисципліни

Загальна підсумкова оцінка складається з середньо­ари­ф­ме­тич­ної суми балів за результатами поточного та модульного конт­ролів за кожний змістовий модуль.

*Таблиця 4.1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль**  **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестри** | | |
| **Поточний контроль** | **Змістовий модуль 1** | **Змістовий модуль 2** |
| Поза аудиторна робота | 40 балів | 40 балів |
| Модульний контроль | 60 балів | 60 балів |
| **Всього за семестр** | 100 балів | 100 балів |

Студент, який в результаті поточного оцінювання отримав біль­ше 50 балів, має право не складати залік з дисципліни. У та­кому випадку в заліково-екзаменаційну відомість заноситься за­галь­ний підсумковий бал та оцінка «зараховано». При умові, як­що студент хоче покращити підсумкову оцінку за модуль із ди­сци­пліни, він має складати залік.

Студент, який в результаті підсумкового оцінювання за мо­ду­лем отримав менше 50 балів зобов’язаний складати залік. У разі, ко­ли результати складання тестів студента під час заліку оцінені менш ніж 50 балів, він (вона) отримує незадовільну підсумкову оцін­ку(«незараховано»). При цьому результати поточного конт­ро­лю не враховуються. Оцінювання навчальних досягнень сту­ден­тів здійснюється за такою шкалою:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **% від максимальної суми за всі форми на­вчальної діяльності** | **Оцінка в ЕСТS** | **Оцінка за національною шкалою** | |
| **Екзамен** | **Залік** |
| 90-100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | зараховано |
| 74-81 | C | добре | зараховано |
| 64-73 | D | задовільно | зараховано |
| 60-63 | E | задовильно | зараховано |
| 35-59 | FX | незадовільно | не зараховано |
| 0-34 | F | незадовільно | не зараховано |

**Примітка:**

1 – студентам, тимчасово звільненим від занять з фізичного ви­хо­ван­ня, відмітки у відомості про залік (ECTS та рейтингові ба­ли) ви­став­ля­ють­ся у відповідності з оцінкою за реферат (див. те­ми рефератів). Тему ре­фе­рату визначає викладач академічної гру­пи (секції) (Додаток 1, 2).

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ

Проведення контролю з фізичного виховання завжди пов’я­зане з максимальним фізичним та психічним напруженням орга­ніз­му тих, що контролюються. До того ж, контрольні та залікові занят­тя мають підвищений емоційний фон, під час якого погір­шується відчуття безпеки. При певних обставинах все це може при­звести до небажаних випадків пошкодження здоров’я, а ін­коли і до інвалідності.

Зменшити ризик травматизму під час проведення випро­бувань з використанням контрольних фізичних вправ можливо при ретельному дотриманні спеціальних правил безпеки, до яких на­лежить:

* проведення контролю фізичної підготовленості тільки за затвердженими навчальною частиною розкладами та програмою або з дозволу завідуючого кафедри;
* допуск до контролю тільки тих студентів, які пройшли ме­дич­ний огляд і мають дозвіл лікаря університету до фізичних на­ван­тажень і виконали не менше 80 % навчальної програми;
* заборона входити до будь-яких спортивних приміщень або до інших місць контролю без свого викладача;
* перевірка готовності до початку контрольних занять спор­тивних майданчиків, доріжок для бігу, справності знаряддя та іншого обладнання, на яких будуть виконуватись фізичні вправи; наявність медичної аптечки, якщо не передбачена присутність лікаря;
* допуск до контрольних занять і заліків тільки у спортивному вбранні і взутті, які не обмежують амплітуду рухів, відповідають по­годним умовам, не підвищують ризик травмування;
* з’ясування після оголошення теми і завдання фізичного ви­пробування, чи є серед присутніх такі, що за станом здоров’я, чи за іншими обставинами не можуть виконувати контрольних за­вдань; незалежно від того чи пояснення студента будуть зда­ва­тися достатньо переконливими, або їх взагалі не буде, ці особи до випробувань не допускаються;
* нагадування на початку контрольного заняття(заліку) при­сут­нім правил поведінки, заходів безпеки і невідступності пока­ран­ня тих, хто їх буде порушувати;
* заборона без дозволу викладача студентам бігати, стрибати, пу­стувати, залазити на спортивні тренажери, піднімати важкі пред­мети, проводити прийоми боротьби або інші дії, які можуть спри­чинити травмування: всі дії, рівно як і їх припинення про­водяться за командами та розпорядженнями викладача;
* передування контрольним випробуванням різнобічної під­го­товки організму до фізичної роботи(розминки) з викори­стан­ням загальнорозвиваючих вправ, під час якої відбувається по­сту­пове збільшення фізичного навантаження;
* призначення страхуючих із числа найбільш підготовлених сту­дентів при виконанні підготовчих та контрольних вправ на пе­рекладині, або інших спортивних знаряддях;
* виконання студентами вправ тільки у полі зору викладача;
* у випадках травмування першу медичну допомогу надавати тіль­ки у разі необхідності, самостійно не вправляти вивихів су­гло­бів, згідно обставин негайно викликати лікаря або орга­ні­зу­вати доставку потерпілого до медичного закладу.

МАТЕРІАЛЬНЕ І МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Для якісного виконання контрольних тестів необхідно вирі­шен­ня питання матеріально – технічного забезпечення, яке охоп­лює такі дії:

• визначення і підготовку відрізків, маршрутів для про­ве­ден­ня бігу на короткі та довгі дистанції;

• організацію місця для проведення вправ на спритність, гнуч­кість і силу;

• оснащення місця спортивним інвентарем, спеціальним зна­ряд­дям, технікою і апаратурою, нагрудними номерами, секун­до­мірами, прапорцями, спортивними і фінішними тумбочками, рятівними засобами;

• підготовлення бланків протоколів, схем дистанцій та інших місць тестування, наглядної інформації, актів перевірки якості трав­монебезпечного спортивного знаряддя, грамот, дипломів та ін­ше;

Не менш важлива присутність медичного працівника, який має такі завдання:

• допускати до виконання тестів тільки здорових і під­го­товлених студентів;

• забезпечити санітарно-гігієнічні норми для проведення тес­ту­вання;

• виконувати заходи з профілактики травматизму та захво­рювань;

• організувати і забезпечити медичну допомогу у випадку не­пе­редбачених обставин.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

Метою підведення підсумків контролю є оцінка рівня фізич­ної підготовленості студентів. В той же час надається можливість ви­значити переможців в окремих вправах, узагальнити по­зи­тив­ний досвід, виявити недоліки.

Оголошення результатів, нагорода кращих і завдання на май­бутнє повинні проводитися одразу після закінчення тесту­ван­ня, урочисто і в присутності усіх виконавців.

Переможці в окремих видах визначаються згідно протоколів зма­гань, відомостей перевірок та журналів обліку. Вони нагоро­джуються дипломами, призами і оголошуються чемпіонами чи ре­кор­дсменами вузу, факультету, курсу або групи за відповідний рік. Найкращих за рішення завідуючого кафедрою або мето­дич­ної комісії дозволяється перевезти на вільне відвідування занять із фізичного виховання без права звільнення від подальшого тес­тування.

Високі показники враховуються деканатами при визначенні імен­них стипендій, надбавок, отриманні винагород і грантів, ви­їз­ди закордон на навчання, стажування або практику, направ­лен­ня в аспірантуру, магістратуру тощо.

Про підсумки масових змагань доцільно доповісти у засоби ма­со­вої інформації вузу і міста.

*Додаток 1*

**ЗРАЗКИ ТЕМ**

**рефератів, статей з фізичного виховання**

**для студентів всіх спеціальностей**

* Лікувальна фізкультура, як засіб відновлення організму лю­дини.
* Особливості впливу фізичних вправ на організм людини.
* Ефективність використання тренажерів в оздоровчій фізич­ній культурі.
* Засоби визначення рівня фізичної підготовленості у різних гру­пах населення.
* Фізичні вправи – фактор зміцнення здоров’я та підвищення пра­цездатності людини.
* Ефективність використання засобів відновлення (лазні, ма­саж, самомасаж та ін.) для підвищення працездатності
* Ефективність використання засобів лікувальної фізкультури при недостатній функції зовнішнього дихання.
* Ефективність використання засобів лікувальної фізкультури при хронічній пневмонії.
* Ефективність використання засобів лікувальної фізкуль­ту­ри при захворюваннях нервової системи.
* Ефективність використання засобів лікувальної фізкульту­ри при захворюваннях системи травлення та обміну речовин.
* Ефективність використання засобів лікувальної фізкультури при захворюваннях серцево-судинної системи людини.
* Ефективність використання лікувальної фізкультури при трав­мах опорно-рухового апарату.
* Вплив фізичної культури на здоров’я та розвиток дітей різ­ного віку.
* Ефективність використання гігієнічної гімнастики для під­ви­щення розумових можливостей студентів.
* Визначення ролі фізичної культури у формуванні осо­би­сто­сті студентів.
* Ефективність використання фізкультури для розвитку ди­халь­ної системи.
* Ефективність використання фізкультури для розвитку сер­цево-судинної системи.
* Ефективність використання фізкультури для розвитку опор­но-рухового апарату.
* Використання засобів фізкультури для ефективного роз­вит­ку сили.
* Використання засобів фізкультури для ефективного розвит­ку швидкості.
* Використання засобів фізкультури для ефективного розвит­ку витривалості.
* Використання засобів фізкультури для ефективного розвит­ку гнучкості.
* Ефективність використання фізкультури для відновлення сил та підвищення працездатності.
* Історія започаткування волейболу на Закарпатті.
* Історія розвитку фізичної культури й дитячого волейболу на За­карпатті.
* Історія розвитку баскетболу на Закарпатті.
* Історія розвитку футболу на Закарпатті.
* Техніка і тактика гри у футбол.
* Техніка і тактика гри у волейбол.
* Техніка і тактика гри у баскетбол.
* Обладнання місць для заняття легкою атлетикою.
* Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
* Методика силової підготовки легкоатлета.
* Самостійні заняття фізичними вправами.
* Історія розвитку лікувальної фізичної культури.
* Українські народні традиції у фізичному вихованні.
* Методика бігу на середні відстані.
* Бойові мистецтва Русі.
* Боротьба з допінгом у спорті.
* Психологічна підготовка до змагань.

*Додаток 2*

**Вимоги**

**до оформлення рефератів, наукових статей з дисципліни „Фізичне виховання” для самостійного опрацювання**

І. Наукова стаття повинна мати титульний лист:

*Зразок*

УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**РЕФЕРАТ**

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

НА ТЕМУ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Виконав:

Студент \_\_\_ курсу

спеціальності\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПІБ студента

Перевірив:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПІБ викладача

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_р.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис

Ужгород – 20\_\_ р

ІІ. План статті складається з таких розділів:

1. Вступ – частина, яка розкриває актуальність і проблеми фіз­культурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у системі всебічного розвитку людини, суспільства, держави.

2. Основна частина –

а) зміст обов’язкових питань, які запропо­но­ва­ні для само­стійного вивчення;

б) додаткові питання, які на Ваш погляд до­по­мо­жуть ширше роз­крити тему;

в) значення і висновки до кожного питання ви­значеної теми;

г) посилання на літературні джерела.

3. Висновки. Власні думки, що стосуються питань теми, про­по­зицій, які можуть на Ваш погляд вирішити проблему, при­кла­дів – з власного життя або життя Вашого міста, регіону.

4. Літературні джерела:

а) використовуються в першу чергу додаткові лі­тературні дже­рела – монографії, журнали, га­зе­ти, наукові роботи і як до­поміжні джерела – під­руч­ники, лекції, методичні розробки;

б) подаються за алфавітом з обов’язковою вка­зівкою місця ви­дання, року видання, номера жур­налу або газети, сторінок, тек­сту, якій був ви­ко­ристаний. Посилання на сайти подається в та­кому ж порядку.

ІІІ. Обсяг реферату, статті:

а) для робіт, писаних від руки, – не менше 10 повних сторінок фор­ма­ту А4 (не врахову­ючи ти­туль­ної сторінки і літературних джерел);

б) для друкованих – не менше 6 повних сто­рі­нок.

IV. Реферат, стаття оцінюється за:

- повноту розкриття всіх питань теми;

- творчий аналіз та висновки;

- культуру мови, емоційність тощо;

- логічність мислення та його послідовність;

- врахування специфіки майбутньої професії.

ВИСНОВКИ

Таким чином, контроль фізичної підготовки студентів – один із відповідальних етапів їх фізичного вдосконалення. Кож­ного разу під час виконання тестів вони повинні максимально мо­білізувати свої сили для досягнення успіху, що значною мірою за­без­печує тренувальний ефект.

Контрольні випробування проводяться на всьому протязі на­вчальної програми. Нормативні вимоги розроблені із ураху­ван­ням віку, статі і загальної фізичної підготовленості займаючихся. При систематичних заняттях, тренуваннях в спортивних секціях і під час ранкової зарядки, кожний здатний їх виконати.

Перевіряючи , викладачі зобов’язані сприяти і створювати умо­ви для реалізації у повній мірі потенційних можливостей кож­ного студента.

Список використаних джерел

1.Силла Р.В. Гигиеническая норма двигательной активности де­тей и подростков школьного возраста.

2.Теория и методика физического воспитания/Под ред. Л.П.Мат­ве­ева, А.Д.Новикова. – М.,1976, Т.1. – С.12.

3.Терия и методика физического воспитания / Под ред.. Г.Д.Ха­ра­буги.М.,1974,с.218.

4.Чубуков В.П.Психология и педегогика привычек школьников. Са­ратов,1972.

5. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении / Под ред. Г.И. Щукиной. – М.: Педагогика, 1984. – 224 с.

6. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков – К.: Здо­ров'я, 1989. – 264 с.

7. Бєшков А.О. Підвищення самостійності учнів на практичних за­нят­тях // Рідна школа. – 1991. – № 2. – С. 43-47.

8. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів // Здоров`я та фі­зична культура. – 2006. – №8. – С. 9-11.

9. Валин В. Самостоятельность как свойство личности // Фи­зи­чес­кая культура в школе. – 1992. – № 2. – С. 10.

10. Шевчерко А.А., Перевощиков Ю. А. Основы физическго вос­пи­тания. «Высшая школа», 1984. – 164 с.

11. Головин В. А., Масляков В.А., Коробков А.В., Физическое вос­пи­тание. – М.: «Высшая школа», 1983.-391 с.

12. Розвиток рухових якостей школярів. П / р. 3. 1. Кузнєцової. М. 1967.

13. Теорія і методика фізичного виховання. П/р. Л.П. Матвєєва. –М.,1976.

*Навчально-методичне видання*

Методичні рекомендації з курсу

«Фізичне виховання»

для сту­­ден­тів денної форми навчання

Укладачі:

**Маріонда І. І.**, *завідувач кафедри фізичного виховання,*

*кандидат педагогічних наук*,

**Тріфан О. М.**, *старший викладач*

**Горват В. В.**, *старший викладач*

Підписано до друку 26.05.2015.

Формат 60х84/16. Гарнітура Cambria. Облік.-вид. арк. 1,0.

Замовлення № 24-м.

МПП “Ґражда”

Свідоцтво про державну реєстрацію видавців, виготівників

і розповсюджувачів видавничої продукції. Серія 3т № 22.

88000, м. Ужгород, вул. Орлина, 1, т./факс (0312) 61-51-81