

**Вимоги
для здачі заліку з фізичного виховання
(осінній семестр)**

1. Здача контрольних нормативів для студентів основної групи

Легка атлетика

№	Бал Назва вправ	90	75	60	40	20
		ю/д	ю/д	ю/д	ю/д	ю/д
1	Біг на 30 м, с	4.2/4.8	4.4/5.0	4.6/5.2	4.8/5.4	5.0/5.6
2	Біг на 60 м, с	8.2/9.6	8.6/9.8	9.0/10.0	9.4/10.2	9.8/10.4
3	Біг на 100 м, с	13.2/14.8	13.9/15.6	14.4/16.4	14.9/17.3	15.5/18.2
4	Біг на 200 м, с	27.5/35.0	29.0/37.0	30.5/40.0	32.0/42.5	33.5/44.0
5	Біг на 400 м, с	1.05/1.15	1.10/1.20	1.15/1.25	1.20/1.30	1.25/1.35
6	Стрибок у довжину з місця, см	2.60/2.10	2.41/1.96	2.24/1.84	2.10/1.72	1.90/1.60
7	Стрибки у довжину з розбігу, см	5.00/3.80	4.80/3.65	4.60/3.5	4.40/3.35	4.20/3.20
8	Біг на 1000 м чол., 500 м жін., с	3.15/2.00	3.30/2.10	3.45/2.20	4.00/2.30	4.15/2.40

Загальна фізична підготовка

№	Бал Назва вправ	90	75	60	40	20
		ю/д	ю/д	ю/д	ю/д	ю/д
1.	Віджимання - 1 хв.	50/25	40/20	30/16	25/12	20/8
2.	Підйом ніг до перекладині (юнаки); до < 90° (дівчата) -1 хв.	14/12	12/10	10/8	8/6	6/4
3.	Підтягування на перекладині (юнаки); на низькій перекладині (дівчата)	16/14	14/12	12/10	10/8	8/6
4.	Присідання на одній нозі (сума ніг) – 30 сек.	16/12	14/10	10/8	8/6	6/4
5.	Джампінг – джек – 1хв.	65/60	55/50	48/40	40/32	34/26
6.	Вис на зігнутих руках (сек.)	60/25	45/20	35/15	25/10	15/6
7.	Прес-setup – 1 хв.	50/42	42/36	36/30	30/24	24/18
8.	Вистрибування із положення присіду – 30 сек.	28/22	24/18	20/14	16/10	10/6

2. Здача контрольних нормативів для студентів спеціальної медичної групи:
- відвідування практичних занять,

- підготовка та написання реферату за визначеною викладачем тематикою із дотриманням певних вимог,

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТУ:

- формат файлу – MS Word;
- формат аркушу – А-4;
- поля – 20 мм з усіх боків;
- шрифт – Time New Roman, 14 pt;
- міжрядковий інтервал – 1,5;
- абзац – 1,25 см;
- обсяг доповіді – 6-9 сторінок;
- всі рисунки і таблиці повинні бути згруповані та пронумеровані;
- оригінальність тексту: не менше 75%.

Назва реферату – посередині великими літерами;

П.І.Б. автора, група;

Текст доповіді – через один рядок після;

вирівнювання – по ширині.

Література – через один рядок після тексту доповіді, посередині,

Мова: українська.

ТЕМАТИЧНИ НАПРЯМКИ РЕФЕРАТУ:

1. Сучасні освітні процеси та їх результативність у сфері фізичного виховання.
2. Методологічні аспекти педагогіки у фізичному вихованні вищої школи
3. Самостійна робота студентів з фізичного виховання, як засіб підвищення якості підготовки фахівця.
4. Сучасні інформаційно-комунікаційні технології в освіті.
5. Науково-інноваційна діяльність у фізичному вихованні у ВНЗ.
6. Управління економічною діяльністю у сфері фізичного виховання і спорту.

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТУ

ПРОБЛЕМИ Й ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ УЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Іванов І.І.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Текст доповіді

Література:

- 1.
- 2.
- 3.