

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

1. Здача контрольних нормативів для студентів основної групи

Функціональний тренінг

№	Бал Назва вправ	90	75	60	40	20
		ю/д	ю/д	ю/д	ю/д	ю/д
1.	«Планка» - хв.	2,30/2,00	2,00/1,30	1,30/1,10	1,10/0,50	0,50/0,30
2.	«Бурпі» - 1 хв.	22/18	18/14	14/10	10/7	8/5
3.	«Трастери» - 1 хв.	25/23	20/18	15/13	12/10	10/8
4.	«Протяжка» - 1 хв.	27/25	22/20	17/15	14/12	12/10
5.	Повітряні присідання – 1 хв.	50/40	45/35	40/30	35/25	30/20
6.	КСВ 1 – 1 хв.: віджимання – 30 сек., прес-setup - 30 сек	60/40	55/35	50/30	45/25	40/20
7.	КСВ 2 – 1 хв: віджимання 10 раз., випади - 10 раз..	45/35	40/30	35/25	30/20	25/15
8.	КСВ 3– 1.30 хв.: віджимання двома руками до гори гирі (бутля) – 0,45 хв., «кубкові присідання» із гирею (бутлем)- 0,45 хв.	40/35	35/30	30/25	25/20	20/15

Спортивні ігри

№	Бал Назва вправ	90	75	60	40	20
		ю/д	ю/д	ю/д	ю/д	ю/д
1	Волейбол, тест «Ялинка», сек.	22/23	23/24	25/26	26/27	27/28
2	Волейбол, виконання подачі у задану зону (з 10 разів)	10/8	8/6	6/4	4/2	2/0
3	Баскетбол, передача м'яча від грудей з відскоком від стіни на відстані 3 м за 1 хв., раз	30/25	25/20	20/15	15/10	10/5
4	Баскетбол, кидки у русі та кількість попадань (з 10 кидків), раз	6/5	5/4	4/3	3/2	2/1
5	Баскетбол, штрафні кидки баскетбольного м'яча у кошик (з 10 кидків на відстані 5.20 м) раз	6/5	5/4	4/3	3/2	2/1

6	Футбол, жонглювання м'яча (хв.)	20/15	18/12	15/9	10/6	7/3
7	Футбол, удар з місця по м'ячу з 16,5 м. по воротам (кільк. разів)	5/4	4/3	3/2	2/1	1/-
8	Футбол, «човниковий біг» 10x10 м,с	25/32	27/34	29/36	31/37	33/40

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 У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Іванов І.І.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Текст доповіді

Література:

- 1.
- 2.
- 3.