



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
(модульная система оценивания)

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
(модульная система оценивания)

Методические рекомендации для студентов и преподавателей
физического воспитания гуманитарного вуза

Харьков
Издательство НУА
2017

УДК 796(072+075.8)
ББК 75.1р30
Ф48

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 2 от 04.09.2017*

С о с т а в и т е л ь *М. А. Красуля*

Р е ц е н з е н т канд. пед. наук *В. М. Лабский*

У рекомендаціях наведено основні принципи організації занять з фізичного виховання в умовах модульної системи оцінювання. Надано розподіл курсу на модулі й описані критерії оцінок.

Для студентів та викладачів фізичного виховання гуманітарного ВНЗ.

Ф48 **Физическое воспитание** (модульная система оценивания): метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 3-е изд., перераб. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 20 с.

В рекомендаціях изложены основные принципы организации занятий по физическому воспитанию в условиях модульной системы оценивания. Дана разбивка курса на модули и описаны критерии оценок.

Для студентов и преподавателей физического воспитания гуманитарного вуза.

УДК 796 (072+075.8)
ББК 75.1р30

© Народная украинская академия, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание является необходимым и обязательным условием подготовки высококвалифицированных специалистов. Задачей системы высшего образования является воспитание у человека ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к наивысшим индивидуальным и общественным ценностям.

Основными задачами физического воспитания в вузе являются: укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; подготовка студентов к самостоятельному использованию способов и методов физической культуры для самовыздоровления и саморазвития.

Модульная система оценивания по физическому воспитанию разработана и апробируется в ХГУ «НУА» с 1 сентября 2004 года*. Как показывает опыт кафедры, физическое воспитание в условиях модульной системы оценивания позволяет студентам приобрести знания и навыки, необходимые для практического использования средств физической культуры в решении задач быта и учебы, учит самостоятельно организовать и проводить гигиеническую и производственную гимнастику, самостоятельно применять физические упражнения для укрепления организма не только в период учебы, но и в период трудовой деятельности после окончания высшего учебного заведения. Кроме того, разработанная система позволяет уйти от узкого «нормативного» подхода к физическому воспитанию как способу лишь физической подготовки студентов. При таком подходе норматив, который отображает уровень физической подготовленности, становится основным критерием эффективности физического воспитания. Модульная система оценивания позволяет уйти от такого подхода и поставить на первое место регулярность и систематичность занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях, развитие навыков, умений и знаний, необходимых для физического самовоспитания личности.

Курс «Физическое воспитание» в условиях модульной системы оценивания в ХГУ «НУА» рассчитан на изучение в течение 2-х лет (4-х семестров) и составляет 272 часа (по 68 часов в каждом семестре). Оценивание знаний, умений и навыков по физическому воспитанию осуществляется на основании 100-балльной шкалы (в каждом модуле). Шкала оценок приведена в табл.1.

Весь курс разбит на 4 модуля, каждый продолжительностью 0,5 учебного года.

- В разработке и апробации модульной системы оценивания по физическому воспитанию принимали участие зав. кафедрой физического воспитания и спорта М. А. Красуля, старшие преподаватели А. В. Красуля, И.И. Назаренко.*

Таблица 1.

Шкала оценивания

По шкале ECTS	Определение по национальной шкале	По национальной шкале	По шкале ХГУ «НУА»
A	ОТЛИЧНО – отличное выполнение только с незначительным количеством ошибок	5 отлично	85–100
B	ОЧЕНЬ ХОРОШО – выше среднего уровня с несколькими ошибками	4 хорошо	75–84
C	ХОРОШО – в общем правильная работа с определенным количеством ошибок		65–74
D	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – не плохо, но с значительным количеством ошибок	3 удовлетворительно	57–64
E	ДОСТАТОЧНО – выполнение удовлетворяет минимальным критериям		50–56
FE	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – нужно работать перед тем как пересдать	2 неудовлетворитель но	25–49
F	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – необходима серьезная дальнейшая работа, обязательный повторный курс		0–24

При начислении баллов учитываются следующие критерии оценок, из которых критерии 1 и 2 являются обязательными для выполнения:

1. Количество практических занятий.
2. Сдача нормативов государственного тестирования.
3. Степень активности студентов на занятиях.
4. Сдача специализированных нормативов по выбранному виду спорта.
5. Теоретическая подготовка (тестирование на компьютере; написание реферата; изучение методических рекомендаций и пр.).
6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях различного уровня.
7. Самостоятельная работа студентов.

I. ПРОГРАММА КУРСА

Приведенная ниже программа курса «Физическое воспитание» является общей для всех видов спорта и направлений, развиваемых в ХГУ «НУА» (настольный теннис, аэробика, степ-аэробика и атлетическая гимнастика). Содержание занятий в течение года регламентируется «Авторською інтегрованою програмою неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'яформуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія» и календарно-тематическим планом по каждому виду спорта.

В таблице 1.1 представлена программа курса «Физического воспитания» в условиях модульной системы оценивания.

Таблица 1.1

Программа курса с разбивкой на модули

Модуль	Сроки	Аудиторные занятия
I	I семестр (сентябрь – январь)	68
II	II семестр (февраль – июнь)	68
III	III семестр (сентябрь – январь)	68
IV	IV семестр (февраль – июнь)	68
Итого:		264

Переход от предыдущего модуля к следующему осуществляется только при обязательном выполнении зачетных требований (см. табл. 2.1, п. 1 и 2).

Каждый модуль оценивается по внутренней 100-балльной системе. Итоговая оценка за 1-й год обучения подсчитывается путем нахождения среднеарифметического за I и II модули, а за 2-й год обучения – за III и IV модули. Набранное в каждом модуле количество баллов (рейтинговая оценка) заносится в индивидуальный план обучения студента.

Итоговая оценка за весь период обучения, соответствующая шкале ЕКТАС (европейская кредитно-трансферная и аккумулирующая система), подсчитывается посредством нахождения среднеарифметического за 1-й и 2-й годы обучения.

Итоговая оценка дополняется следующими соответствующими пометками: «AL» (A-Level, основное медицинское отделение), «SML» (Special Medical Level, специальная медицинская группа), «ASL» (A-sport-Level, спортивное отделение).

II. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Ниже, в табл. 2.1, приведены критерии оценивания работы студента в каждом модуле и количество баллов, начисляемых за каждый вид работы.

Таблица 2.1

Критерии оценивания

№ п/п	Вид работы	Кол-во	Кол-во бал. за ед. работы	Примечания
1	2	3	4	5
1.	Количество практических занятий для студентов I и II курсов в течение семестра*:	34	2,0	--
2.	Выполнение нормативов государственного тестирования для основной, подготовительной и специальной медицинских групп (см. Приложение 1)**	5	5	--

Окончание табл. 2.1.

1	2	3	4	5
3.	Отработка пропущенных занятий***	--	1,5	--
4.	Выполнение специализированных нормативов по виду спорта (см. Приложение 2)	3	5	Рассчитывается одна оценка как средне-арифметическое за 3 норматива
5.	Самостоятельное проведение части занятия; работа по усложненной индивидуальной программе	--	0,5–1,0	За пассивную работу на занятиях преподаватель имеет право снять 0,5–1,0 балл
6.	Теоретическая подготовка: – тестирование на компьютере; – написание и защита реферата; – изучение методических рекомендаций или учебных пособий – участие в конференциях по вопросам физического воспитания и спорта	-- -- --	3–5 4 4 5	1 реферат в течение семестра
7.	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях:			
7.1	Показательные выступления на спортивно-массовых мероприятиях	--	3	За каждое выступление
7.2	Выступления в составе команд групп, курсов, факультетов в Спартакиаде академии	--	5	За соревнования в индивидуальных видах спорта
			3	За каждую игру в командном виде спорта
7.3	Выступления в составе сборной команды НУА в первенстве вузов г. Харькова	--	4	За каждую игру в командном виде спорта
			6	За соревнования в индивидуальных видах спорта
7.4	Выступления в первенстве области по различным видам спорта	--	10	
7.5	Подготовка и выступление на чемпионате Украины	--	20	С элементами самостоятельной подготовки
7.6	Подготовка и выступление на чемпионатах Европы или мира	--	50	С элементами самостоятельной подготовки
7.7	Присутствие на спортивно-массовых мероприятиях (в качестве болельщиков, зрителей, в составе группы поддержки, в составе судейской бригады на детских соревнованиях, в волонтерском движении и пр.)	--	2 – 4	За каждое мероприятие

Примечание.

* Выполнение п.п. 1 и 2 является обязательным для перехода к следующему модулю.

** Допуск к сдаче нормативов государственного тестирования осуществляется при наличии посещений не менее 50 % занятий.

*** Отработка занятий, пропущенных по уважительной причине (болезнь, командировка и т.п.), оценивается так же, как и обычное занятие (см.п.1 табл. 2.1).

Пример расчета оценки по предмету «Физическое воспитание»

1. Студент I-го курса посетил 26 занятий в период с сентября по декабрь:
 $26 \times 2 = 52$

2. Выполнил нормативы государственного тестирования:

– 3 норматива – на 5 баллов: $3 \times 5 = 15$;

– 2 норматива – на 4 балла: $2 \times 4 = 8$;

Всего по обязательным п.п. 1 и 2 студент набрал 75 баллов, что соответствует оценке В (см. табл. 1).

По желанию студента он может улучшить свою оценку за счет пп. 3–7 (табл. 2.1).

Например:

3. Выполнение специализированных нормативов по виду спорта: средний балл за 3 норматива составил 4 балла.

4. Отработал 4 пропущенных занятия: $4 \times 1,5 = 6$.

5. При тестировании на компьютере набрал 4 балла.

6. Самостоятельно провел разминку на 2-х занятиях: $2 \times 0,5 = 1$.

7. Присутствовал в качестве зрителя на соревнованиях: $2 \times 0,5 = 1$.

Выполнение п.п. 3 – 7 в любом их сочетании позволит студенту набрать более 85 баллов (оценка А – отлично), что будет являться итоговой оценкой по внутренней шкале по данному модулю и которая записывается в индивидуальный план обучения студента.

III. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первое занятие в каждом модуле является теоретическим. Методическая подготовка осуществляется студентами самостоятельно по заданию преподавателя. При этом студенты должны быть ознакомлены с теоретическими и методическими заданиями заранее. Студентам могут быть предложены на выбор следующие виды теоретических работ:

– тестирование на компьютере по тестам, разработанными преподавателями кафедры;

– написание и защита реферата; количество предлагаемых тем рефератов около 70;

- самостоятельное изучение методических рекомендаций, учебных пособий и специальной литературы;
- участие в научных и научно - практических конференциях по вопросам физического воспитания и спорта.

3.1. Тестирование на компьютере

При тестировании на компьютере студентам предлагается ответить на вопросы, касающиеся знаний и умений по здоровому образу жизни, основных понятий в области физической культуры и спорта.

Характеристика компьютерных тестов приведена в таблице 3.1.

Таблица 3.1.

Характеристика компьютерных тестов

№ п/п	Вид тестирования	Количество вопросов	Характеристика вопросов
1.	Основы ЗОЖ	169	исторические; медицина и физиология; по видам спорта; общие
2.	Баскетбол	78	исторические; по правилам игры; по ТБ
3.	Футбол	86	

Все вопросы разделены на 3 группы:

- 1 – вопросы, имеющие один правильный ответ;
- 2 – вопросы, имеющие несколько правильных ответов;
- 3 – ассоциативные вопросы.

Примеры вопросов тестирования приведены в Приложении 3.

Время тестирования на компьютер – 15 мин, количество вопросов 60.

Оценивание происходит по аналогии с оценкой по КМС:

больше 85% правильных ответов – «5»;

65-84% – «4»;

50-64% – «3»;

меньше 50% – не засчитывается.

Программное обеспечение осуществляется с помощью программы «Testplay_XP».

3.2. Подготовка и защита реферата

Тема реферата предлагается студенту преподавателем.

Рекомендуемые темы рефератов приведены в Приложении 4.

В одном модуле рекомендуется подготовка и защита одного реферата (набранного на компьютере: шрифт Times New Roman, 14, интервал 1,5).

Объем реферата 10 печ. л. Оценивается в 4 балла.

3.3. Изучение методических рекомендаций и учебных пособий

Методические рекомендации или учебные пособия предлагаются студенту преподавателем из числа методических рекомендаций и учебных пособий по вопросам здорового образа жизни и физической культуре и спорту, имеющихся в читальном зале или библиотеке ХГУ «НУА» (см. раздел 5). Студент должен прочитать методические рекомендации и ответить на вопросы преподавателя по их содержанию, что дает возможность получить студенту 4 балла.

3.4. Участие в конференциях

Подготовка тезисов или докладов на научные и научно-практические конференции по вопросам физического воспитания и спорта осуществляется студентами под руководством одного из преподавателей кафедры и позволяет получить студенту 5 баллов.

IV. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

В условиях модульной системы оценивания предполагаются следующие виды самостоятельной работы студентов:

1. Самостоятельное проведение части занятия (разминки, комплекса упражнений в основной части занятия, заключительной части занятия и пр.)

2. Работа по усложненной индивидуальной программе (выполнение индивидуального комплекса упражнений на тренажерах, согласованного с преподавателем; работа с утяжелителями; выполнение индивидуального домашнего задания и пр.)

3. Все виды теоретической и методической подготовки.

4. Дополнительно к основным занятиям – самостоятельная работа при подготовке к показательным выступлениям на спортивно-массовых мероприятиях (например, для команд по аэробике и степ-аэробике, флешмобу).

5. Выполнение утренней и производственной гимнастики в течение дня.

6. Дополнительная самостоятельная подготовка к сдаче нормативов государственного тестирования и специальных нормативов по видам спорта.

7. Дополнительная самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях на первенство области, Украины, Европы и мира.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Воспитание физических качеств в условиях тренажерного зала : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. В. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2014. – 20 с.

2. Использование различных направлений в аэробике на занятиях в ВУЗЕ : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания /

Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. И. И. Назаренко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 20 с.

3. Обучение основам степ-аэробики и методике построения комбинаций : метод. рекомендации для студентов гуманитарного вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 38 с.

4. Составление индивидуальных комплексов упражнений по атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 4-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 44 с.

5. Составление комбинаций в аэробике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2013. – 32 с.

6. Тактическая и техническая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. В. Красуля]. – 3-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 28 с.

7. Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад. [каф. физ. воспитания и спорта; сост. А. В. Красуля]. – 3-е изд., перераб. и доп. Харьков: Изд-во НУА, 2017. – 28 с.

8. Физическое воспитание : конспект лекций: метод. рекомендации для студентов гуманитарного вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 3-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 60 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красуля А. В. Физическая культура в структуре современного высшего образования / А. В. Красуля // Молодые ученые Харьковщины-2006: программа и материалы конф. молодых ученых. – Харьков, 2006. – С. 35.

2. Красуля А. В. Сравнительный анализ систем физического воспитания отечественных и зарубежных учебных заведений / А. В. Красуля // Молодые ученые Харьковщины-2007 : программа и материалы конф. молодых ученых. – Харьков, 2007. – С. 65.

3. Красуля А. В. Реформування системи освіти в галузі фізичного виховання відповідно до Болонського процесу / А. В. Красуля // Молодые ученые Харьковщины-2005 : програма и материалы конф. молодых ученых. – Харьков, 2005. – С. 172

4. Красуля М. А. Удосконалення системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти / М. А. Красуля, А. В. Красуля // Вчені зап. Харків. гуманітар. ін-ту «Нар. укр. акад.». – Харків, 2004. – Т. 10. – С. 165–175.

5. Красуля М. А. Євроінтеграція та освітня система України: проблеми і перспективи / М. А. Красуля // Програма і матеріали XII Міжнар. студен. наук. конф. / АПН України. Ін-т вищ. освіти, Харк. облдержадмін., Рада ректорів Харк. регіону, Нар. укр. акад. – Харків, 2005. – С. 182.

6. Красуля М. А. Обеспечение качественного физкультурного обучения в вузе / М. А. Красуля // Зб. матеріалів Всеукр. наук.-метод. конф., 19 жовт. 2011 р. / Харків. нац. автомоб.-дорож. ун-т. – Харків, 2011. – Т. 1. – С. 176–179.

7. Красуля М. А. Возможные направления совершенствования системы физического воспитания в условиях непрерывного образования / М. А. Красуля // Приоритеты развития современного образования: теория, методология практика: материалы междунар. науч.-практ. конф., Харьков 17-18 февр. 2014 г. / Ин-т высшего образования НАПН Украины, Харьк. гуманитар. ун-т «Нар. укр. акад.» [и др.]. – Харьков, 2014. – Ч. 1. – С. 286–292.

8. Красуля М. А. Современные требования к физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗе // М. А. Красуля // Трансформация социальных функций образования в современном мире : материалы междунар. науч.-практ. конф., Харьков 18 февр. 2015 г. / Ин-т высшего образования НАПН Украины, Харьк. гуманитар. ун-т «Нар. укр. акад.» [и др.]. – Харьков, 2015. – С. 221–224.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ПРОГРАММА КУРСА.....	4
II. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	5
III. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	7
3.1. Тестирование на компьютере	8
3.2. Подготовка и защита реферата	8
3.3. Изучение методических рекомендаций и учебных пособий.....	9
3.4. Участие в конференциях	9
IV. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.....	9
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10
СОДЕРЖАНИЕ	11
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	12

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Нормативы для основной и подготовительной медицинских групп по возрастам

17 лет

№ п/п	Виды тестов	Пол	Нормативы, баллы			
			5	4	3	2
1	Равномерный бег 3000 м, мин., 2000 м, мин.	М	13,3	13,5	14,3	15,4
		Ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Подтягивание на перекладине, раз, или Прыжок в длину с места, см	М	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, или Прыжок в длину с места, см	Ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Бег на 100 м, с	М	13,6	14,3	15,0	15,5
		Ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Челночный бег 4 x 9 м, с	М	9,1	9,7	10,1	10,4
		Ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Наклоны туловища вперед с положения сидя, см	М	13	11	9	6
		Ж	20	18	16	9

18-20 лет

№ з/п	Виды тестов	По л	Нормативы, баллы			
			5	4	3	2
1	Равномерный бег 3000 м, мин., 2000 м, мин.	М	13,0	13,3	14,2	15,3
		Ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Подтягивание на перекладине, раз, или Прыжок в длину с места, см	М	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, или Прыжок в длину с места, см	Ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Бег на 100 м, с	М	13,2	14,0	14,3	15,0
		Ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Челночный бег 4 x 9 м, с	М	9,0	9,6	10,0	10,4
		Ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Наклоны туловища вперед с положения сидя, см	М	13	11	9	6
		Ж	20	18	16	9

Нормативы для специальной медицинской группы*

Вид норматива	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег (4×9 м), сек	10,8	11,2	11,8	12,2	12,8	10,0	10,5	10,8	11,2	11,5
Пресс, раз/мин	40	35	30	25	20	47	42	37	32	27
Гибкость, см	20	16	13	10	7	17	14	11	8	5
Сгибание рук, раз	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10
Подтягивание, раз	--	--	--	--	--	6	5	4	3	2
Прыжок в длину с места, см	175	165	155	150	145	215	200	190	180	170

* – сдаются только нормативы, которые не противопоказаны при имеющемся заболевании.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Спеціальні нормативи з видів спорту

Настільний теніс

Контрольні нормативи	Оцінка		
	5	4	3
Перший рік навчання			
1. 10 переміщень приставними кроками в сторони в трьохметровій зоні (сек.)	15	20	25
2. Виконання підрізки ліворуч, праворуч по діагоналі на столі (з 20 разів)	18	16	14
3. Виконання подач зрізкою по діагоналі (з 20 разів)	18	16	14
4. Виконання накатів зправа-направо по діагоналі (з 20 разів)	18	16	14
5. Виконання накатів зліва-наліво по діагоналі (з 20 разів)	18	16	14
6. Виконання подач накатом на вильот (з 10 разів)	9	8	6

Другий рік навчання

1. Виконання «трикутника» з лівого/правого кута накатом зліва/зправа (з 20 разів)	18	16	14
2. Виконання «трикутника» з лівого/правого кута підрізкою зліва/зправа (з 20 разів)	18	16	14
3. Виконання «топ-спіну» зліва/зправа по накату по діагоналі (з 10 разів)	8	6	4
4. Комбінація ударів накат («топ-спін») по підрізаному м'ячу і накат («топ-спін») по накату лівої/правої по діагоналі (з 10 разів)	8	6	4

Аеробіка і степ-аеробіка

Контрольні нормативи	Оцінка		
	5	4	3
1. О.с.: 1) упор присів; 2) упор лежачі; 3) упор присів; 4) о.с. , разів.	25	23	20
2. Упор лежачі на передпліччях („планка”, статичне навантаження на м'язи тулуба), сек.	80	60	50
3. Присідання в глибокий сід, разів	50	45	40
4. Демонстрація вивченого комплексу вправ із аеробіки та степ-аеробіки протягом 2 хвилин, кількість помилок у кожному з видів	0	1–2	3–5

Атлетична гімнастика

Контрольні нормативи	Оцінка					
	Юнаки			Дівчата		
	5	4	3	5	4	3
1. Присід на одній нозі, «пістолет», тріхи торкаючись стіни рукою, разів, на кожную ногу	15	12	10	10	8	6
2. Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	50	46	42	40	36	32
3. Ривок гирі (юн. - 16 кг, дів. - 8 кг), разів	50	45	40	50	45	40
4. „Кут”, сидячі на підлозі, упершись руками в підлогу (секунд)	45	40	35	40	35	30

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примеры вопросов тестирования

1. Как правильно выбрать место наложения жгута на конечность во время кровотечения?
 - а) выше раны
 - б) непосредственно на рану**
 - в) ниже раны на 10-15 см
2. Древнегреческие игры Олимпиады праздновались:
 - а) у горы Олимп
 - б) в Олимпии**
 - в) в Афинах
 - г) в Спарте
3. Какая организация руководит олимпийским движением в мире?
 - а) Национальный олимпийский комитет
 - б) Международный олимпийский комитет**
 - в) Международная олимпийская федерация
4. Какие виды спорта не относятся к олимпийским?
 - а) легкая атлетика
 - б) бадминтон
 - в) армрестлинг**
 - г) самбо
 - д) настольный теннис
 - е) спортивная гимнастика
5. Что означает «базовое упражнение» в атлетической гимнастике?
 - а) упражнение, воздействующее на одну конкретную мышцу
 - б) упражнение, воздействующее на несколько мышечных групп**
 - в) упражнение, выполняемое в процессе разминки
6. Установите соответствие между понятиями:

Физическое воспитание	педагогический процесс, направленный на приобретение запасов жизненно важных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей
Физические упражнения	двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека
Физическое развитие	процесс изменения естественных морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни
Физическая подготовленность	это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в той или иной конкретной деятельности

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей.
2. Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Направления использования средств физической культуры и спорта.
4. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях вуза.
5. Физическая подготовка в системе физического усовершенствования человека.
6. Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом.
7. Основы системы обеспечения трудоспособности и ее обновления способами физической культуры и спорта.
8. Основы методики физических тренировок.
9. Физическая культура – неотъемлемая часть общей культуры современных студентов.
10. Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.
11. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов, повышении производительности труда, снижении заболеваний и организации активного отдыха.
12. Физическая культура и спорт в системе формирования личности.
13. Методика занятий атлетизмом.
14. Основы физического воспитания в семье.
15. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.
16. Гигиенические основы физических упражнений.
17. Методика подбора и выполнения физических упражнений для предотвращения утомления, повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах работы.
18. Методика оценки уровня личной физической подготовленности.
19. Основы методики организации рационального питания.
20. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни будущего специалиста.
21. Основные способы профилактики нервно-психических и физических перегрузок.
22. Основы двигательного режима, общей и профессионально-прикладной психофизической подготовки специалиста.
23. Краткие сведения о физиологии человека.
24. Строение и функциональные возможности организма человека.
25. Режим питания спортсмена.

26. Методика подбора и выполнения физических упражнений при занятиях аэробикой.
27. Суть и новизна аэробики, ее оздоровительный эффект и тренировочное воздействие на организм человека.
28. Основы методики физических тренировок при занятиях аэробикой.
29. История развития настольного тенниса.
30. Методика занятий настольным теннисом.
31. Правила и особенности парной игры в настольный теннис.
32. Техника и тактика одиночной игры в настольный теннис.
33. Значение занятий атлетической гимнастикой для всестороннего развития личности.
34. Основные принципы построения занятий на тренажерах.
35. Стретчинг.
36. Корригирующая гимнастика при нарушениях осанки.
37. Лечебная физическая культура при данном заболевании.
38. Правила безопасности на занятиях по физическому воспитанию в зависимости от вида спорта.
39. Значимость укрепления мышечной системы человека.
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
41. Физические нагрузки для работников умственного труда.
42. Способы проверки и оценки двигательных качеств (выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость).
43. Составляющие элементы здорового образа жизни.
44. Основы учения П. Ф. Лесгафта.
45. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
46. Влияние физических упражнений на суставно-связочный аппарат.
47. Влияние физических упражнений на функции центральной нервной системы.
48. Влияние физических упражнений на функционирование внутренних органов человека.
49. Взаимосвязь умственной деятельности и физических упражнений.
50. Основы теории И. М. Сеченова о влиянии мышечных движений на развитие и деятельность мозга.
51. Последствия малоподвижного образа жизни.
52. Основные принципы построения занятий по физическому воспитанию.
53. Составные части физической культуры человека.
54. Двигательная активность и здоровье.
55. Основы методики закаливания.
56. О пользе оздоровительного бега.
57. Система физического и духовного воспитания в Древней Греции.
58. Олимпийские игры Древней Греции и их идеалы.

59. Олимпийские идеалы – источник нравственного и физического самосовершенствования личности.

60. Олимпийская хартия и Олимпийская ода как отражение духовности спорта.

61. Суть древнегреческой системы физических упражнений.

62. Режим труда и отдыха.

63. Распорядок дня и режим сна.

64. Вред курения и алкоголизма.

Навчальне видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(модульна система оцінювання)

Методичні рекомендації для студентів та викладачів фізичного
виховання гуманітарного ВНЗ

(російською мовою)

У п о р я д н и к КРАСУЛЯ Марина Олександрівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *Н. Ю. Осадча*

Підписано до друку 10.10.2017. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».
Ум. друк. арк. 1,39. Обл.-вид. арк. 1,64.
Тираж 5 пр. Зам. №

План 2017/18 навч. р., поз. № 3.1.3.4 в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.