Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка

Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

****

**ЩОДЕННИК**

**обліку фізичної підготованості та стану здоров'я студентів Педагогічного коледжу**

**Львівського національного університету**

**імені Івана Франка**

Львів - 2015

Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка

Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

**ЩОДЕННИК**

**обліку фізичної підготованості та стану здоров'я студентів Педагогічного коледжу**

**Львівського національного університету**

**імені Івана Франка**

Львів – 2015

Щоденник обліку фізичної підготованості та стану здоров'я студентів Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка /Уклали:

М. Породько, О. Думич. – 2015. – 40с.

У щоденнику обліку висвітлюється методика визначення фізичної підготованості та стану здоров'я студентів Педагогічного коледжу Львівський національний університет імені Івана Франка

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів фізичного виховання

Протокол №…..від\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015р.

Схвалено на засіданні методичної ради Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка

Протокол №…..від\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015р.

**ЗМІСТ**

1. Список використаних абревіатур
2. Залікові вимоги програми з фізичного виховання I курс
3. Залікові вимоги програми з фізичного виховання II курс
4. Залікові вимоги програми з фізичного виховання III курс
5. Залікові вимоги програми з фізичного виховання IV курс
6. Теми рефератів.
7. Демографічна довідка
8. Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у І - ІІ семестрі навчання
9. Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у ІІI-IV семестрі навчання
10. Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у V-VI семестрі навчання
11. Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів I курсу
12. Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів II курсу
13. Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів III курсу
14. Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів IV курсу
15. Тестування загальної фізичної підготованості
16. Участь у змаганнях
17. Фізичний розвиток і його зміна під вливом занять фізичними вправами
18. Функціональний стан організму та його динаміка протягом навчальних років
19. Оцінка соматичного здоров’я
20. Розрахунок тренувальних функціональних значень частоти серцевих скорочень
21. Розумова працездатність
22. Короткотермінова пам'ять
23. Рекомендації, щодо індивідуального покращення фізичної підготованості та стану здоров'я

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ АБРЕВІАТУР**

АП - адаптаційний потенціал;

AT - артеріальний тиск;

ВІ - вегетативний індекс;

ВНЗ - вищий навчальний заклад;

ЖЄЛ - життєва ємність легень;

ЗВІ - зросто-ваговий індекс;

ЗР - зріст;

КП - коефіцієнт продуктивності; л

КТ - коефіцієнт точності;

МТ - маса тіла;

НМ - належна маса тіла;

ОГК - округлість грудної клітки;

РФС - рівень фізичного стану;

ЧАОЗ - час аналізу одного знака;

ЧСС - частота серцевих Скорочень;

ШПЗІ - швидкість перероблення зорової інформації

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Практичний курс*

1. Систематичне (протягом навчального року) відвідування занять з фізичного виховання (4, або 2 години на тиждень).

2. Знання основ теорії і методики фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя (в обсязі теоретичного розділу програми).

3. Виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготованості студентів.

4. Виконання навчальних контрольних вимог і нормативів згідно з програмою фізичного виховання у ВНЗ.

5. Виконання вимог професійно-прикладної фізичної підготовки (теорія і практика).

6. Участь у змаганнях різного рівня.

**I КУРС**

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання.
2. Вплив занять фізичними вправами на організм людини.
3. Оздоровче, освітнє і пізнавальне значення туризму.
4. Види туризму, туристичне спорядження.
5. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста, добір продуктів харчування для походу.
6. Дотримання техніки безпеки та правила поведінки в поході.
7. Вплив сім’ї у формуванні здорового способу життя.
8. Вплив хибних звичок на організм людини.
9. Гігієна одягу та взуття студентів на заняттях фізичними вправами.
10. Гімнастична та спортивна термінологія .
11. Основні вихідні положення і рухи руками, ногами, тулубом, головою;
12. Основи техніки виконання вправ основної гімнастики в обсязі програм з фізичної культури в школі і навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації;
13. Основи техніки виконання вправ основної гімнастики в обсязі програм з фізичної культури в школі і навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації;
14. Основи техніки виконання технічних прийомів спортивних ігор;
15. Класифікацію видів легкої атлетики, організацію та правила змагань;
16. Класифікацію видів гімнастики;
17. Основні правила змагань із спортивних ігор, що вивчалися.

**Методична підготовка**

1. Методика проведення загально розвиваючих вправ.
2. Методика проведення перешикувань на місці.
3. Методика виконання і оцінювання техніки стрибка в довжину з розбігу способом „зігнувши ноги”.
4. Методика виконання і оцінювання техніку акробатичних комбінація з 4-6 см.
5. Методика побудови комплексу ранкової зарядки.

**II КУРС**

1. Систематичне (протягом навчального року) відвідування занять з фізичного виховання (4, або 2 години на тиждень);

2. Знання основ теорії і методики фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя (в обсязі теоретичного розділу програми);

3. Виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготованості студентів;

4. Виконання навчальних контрольних вимог і нормативів згідно з програмою фізичного виховання у ВНЗ;

5. Виконання вимог професійно-прикладної фізичної підготовки (теорія і практика);

6. Участь у змаганнях різного рівня.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Правила надання першої допомоги при травмах і пошкодженнях.
2. Об’єктивні показники самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.
3. Засоби розвитку фізичних якостей.
4. Визначення поняття “професійно-прикладна фізична підготовка” (ППФП) та її місце у системі фізичного виховання студентів педагогічного коледжу.
5. Використання засобів фізичної культури і спорту для професійної діяльності ( на прикладі своєї спеціальності).
6. Основні фізкультурні терміни і поняття, назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм;
7. Методику самостійних занять фізичними вправами;
8. Основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах;
9. Основні правила і прийоми самоконтролю, під час занять фізичними вправами;
10. Основні способи загартування організму;
11. Правила гігієни занять фізичними вправами;
12. Правила змагань з видів спорту, що вивчалися.

**Методична підготовка**

1. Методика проведення перешикування в русі.
2. Методика проведення ЗРВ в русі.
3. Методика проведення рухливих ігор.
4. Методика проведення ЗРВ з предметами.
5. Методика побудови тренувального заняття.
6. Методика виконання вправ для формування правильної постави.
7. Методика виконання для профілактики плоскостопості.

**III КУРС**

1. Систематичне (протягом навчального року) відвідування занять з фізичного виховання (4, або 2 години на тиждень);

2. Знання основ теорії і методики фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя (в обсязі теоретичного розділу програми);

3. Виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготованості студентів;

4. Виконання навчальних контрольних вимог і нормативів згідно з програмою фізичного виховання у ВНЗ;

5. Виконання вимог професійно-прикладної фізичної підготовки (теорія і практика);

6. Участь у змаганнях різного рівня.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Історію становлення й розвитку фізичної культури і спорту України.

2. Вплив занять фізичними вправами на організм людини.

3. Дотримання техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

4. Надання першої допомоги при травмах і пошкодженнях.

5. Вплив хибних звичок на організм людини.

6. Засоби розвитку фізичних якостей.

7. Гімнастика та спортивна термінологія.

8. Використання засобів фізичної культури і спору для професійної діяльності (на прикладі спеціальності).

9. Методика самостійних занять фізичними вправами.

10. Основи техніки виконання вправ основної гімнастики в обсязі програм з фізичної культури в школі та в дитячих садках.

11.Основи техніки виконання технічних прийомів спортивних ігор.

12.Класифікацію видів у плаванні, організація та правила змагань.

13.Класифікацію видів у легкій атлетиці.

14.Основні правила змагань із спортивних ігор, що вивчалися.

15.Основні правила самоконтролю під час занять фізичними вправами.

16.Самоконтроль на заняттях з фізичного виховання.

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Методика проведення перешикування на місці та в русі.

2. Методика проведення ЗРВ в русі.

3. Методика проведення рухливих ігор.

4. Методика проведення учбового заняття фізичною культурою.

5. Методика виконання тестів із визначенням власного функціонального стану.

6. Методика виконання для профілактики хвороб, опорно-рухового апарату.

**IV курс**

1. Систематичне (протягом навчального року) відвідування занять з фізичного виховання (4, або 2 години на тиждень);

2. Знання основ теорії і методики фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя (в обсязі теоретичного розділу програми);

3. Виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготованості студентів;

4. Виконання навчальних контрольних вимог і нормативів згідно з програмою фізичного виховання у ВНЗ;

5. Виконання вимог професійно-прикладної фізичної підготовки (теорія і практика);

6. Участь у змаганнях різного рівня.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1.Об’єктивні показники самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.

2.Основні правила і прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами.

3. Використання засобів фізичної культури та спору у професійній діяльності (на прикладі спеціальності).

4. Значення та вплив фізичних вправ на організм у щоденному житті людини.

5. Вплив та основні способи загартування організму.

6. Правила змагань з видів спорту, що вивчалися.

7. Суддівство змагань з видів спорту, що вивчалися.

8. Визначення поняття “професійно-прикладна фізична підготовка” (ППФП) та її місце у системі фізичного виховання студентів педагогічного коледжу.

9. Надання першої допомоги при травмах і пошкодженнях на заняттях з фізичної культури.

10. Профілактика та методи запобігання травм на заняттях з ф. к.

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Методика самостійних занять фізичними вправами.

2. Методика побудови навчально-тренувального процесу на заняттях з ф. к.

3. Методика проведення перешикування в русі та на місці.

4. Методика проведення ЗРВ в русі та на місці.

5. Методика виконання тестів із визначенням власного функціонального стану.

6. Методика виконання вправ для профілактики хвороб серцево-судинної системи.

7. Методика виконання вправ для профілактики хвороб різних систем (серцево-судинної, дихальної, нервової).

**ТЕМИ РЕФЕРАТІВ**

**I курс**

1. Давньогрецькі Олімпійські ігри.

2. Олімпійський рух – важливий для всебічного розвитку особистості.

3. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студента.

4. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.

5. Гігієнічні вимоги до занять фізичним вихованням.

6. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

7. Основи методики загартування.

**II курс**

1. Олімпійський спорт на сучасному етапі.

2. Cамоконтроль на заняттях з фізичного виховання.

3. Фізкультурно-освітня діяльніcть української спортивної організації «Пласт».

4. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у навчальних закладах I – II рівня акредитації.

5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами культури і спорту.

**III курс**

1. Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні з (1917 – 2014р.)

2. Різновиди оздоровчої фізичної культури в системі фізичного виховання.

3. Українські народні рухливі ігри, як засіб виховання молодших школярів.

4. Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві.

5. Легка атлетика – «королева» спорту.

6. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

7. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.

**IV курс**

1. Теоретико-методичне обгрунтування важливості народних рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку (дошкільного віку).

2. Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи.

3. Фізична активність-ознаки здорового способу життя.

4. Розвиток української гімнастичної школи.

5. Збереження здоров’я за допомогою (ігрових видів спорту, плавання, оздоровчих видів спорту).

6. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.

7. Основи психогігієни.

**Демографічна довідка**

1. Прізвище, ім'я, по батькові народження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Курс\_\_\_\_\_\_\_\_, відділення\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Група\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Початок ведення щоденника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Яким видом спорту займалися до вступу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Спортивний розряд \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Відділення на заняттях з фізичного виховання (основне, підготовче, спеціальне медичне)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Спеціалізованість занять, групи або спортивної секції\_\_\_\_\_\_\_

9. Умови проживання (добрі, задовільні, незадовільні)\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Режим харчування (періодичність і калорійність їжі)\_\_\_\_\_\_\_

11. Хронічні захворювання або травми\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Викладач фізичного виховання\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у І семестрі навчання** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спрямованість занять (вид спорту) | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Л/атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ритмічна гімнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бадмінтон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Інші види |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У клітинці проставити кількість годин відповідної діяльності на занятті.

Всього відвідано занять: \_\_\_\_\_\_\_. Всього пропущено: \_\_\_\_\_\_\_, з них через хворобу:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у ІІ семестрі навчання** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спрямованість занять (вид спорту) | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Л/атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настільний теніс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бадмінтон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Інші види |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У клітинці проставити кількість годин відповідної діяльності на занятті.

Всього відвідано занять: \_\_\_\_\_\_\_. Всього пропущено: \_\_\_\_\_\_\_, з них через хворобу:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у ІІІ семестрі навчанні** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спрямованість занять (вид спорту) | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Л/атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ритмічна гімнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бадмінтон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Інші види |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У клітинці проставити кількість годин відповідної діяльності на занятті.

Всього відвідано занять: \_\_\_\_\_\_\_. Всього пропущено: \_\_\_\_\_\_\_, з них через хворобу:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у ІV семестрі навчанні** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спрямованість занять (вид спорту) | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Л/атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настільний теніс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бадмінтон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Інші види |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У клітинці проставити кількість годин відповідної діяльності на занятті.

Всього відвідано занять: \_\_\_\_\_\_\_. Всього пропущено: \_\_\_\_\_\_\_, з них через хворобу:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у V семестрі навчанні** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спрямованість занять (вид спорту) | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Л/атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ритмічна гімнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бадмінтон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Інші види |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У клітинці проставити кількість годин відповідної діяльності на занятті.

Всього відвідано занять: \_\_\_\_\_\_\_. Всього пропущено: \_\_\_\_\_\_\_, з них через хворобу:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у VІ семестрі навчанні** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спрямованість занять (вид спорту) | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Л/атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настільний теніс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бадмінтон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Інші види |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У клітинці проставити кількість годин відповідної діяльності на занятті.

Всього відвідано занять: \_\_\_\_\_\_\_. Всього пропущено: \_\_\_\_\_\_\_, з них через хворобу:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Облік обсягу навантаження на заняттях з фізичного виховання у VIІ семестрі навчанні** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спрямованість занять (вид спорту) | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Л/атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ритмічна гімнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бадмінтон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Інші види |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У клітинці проставити кількість годин відповідної діяльності на занятті.

Всього відвідано занять: \_\_\_\_\_\_\_. Всього пропущено: \_\_\_\_\_\_\_, з них через хворобу:\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів**

**I курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВИДИ ВИПРОБОВУВАНЬ** | **стать** | **НОРМАТИВИ, БАЛИ** | | | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| Сила  Підтягування на перекладині, разів.  Вис на зігнутих руках, с  Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | ю. | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| д. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ю. | 58 | 45 | 33 | 21 | 9 |
| д. | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| ю. | 42 | 36 | 30 | 24 | 18 |
| д. | 22 | 17 | 13 | 8 | 3 |
| Стрибок у довжину з розбігу,см | д. | 3,15 | 3,0 | 2,75 | 2,25 | 2,0 |
| ю. | 4,25 | 4,00 | 3,75 | 3,50 | 3,25 |
| Піднімання в сід за 1 хв, разів | д. | 45 | 40 | 35 | 31 | 26 |
| ю. | 51 | 45 | 38 | 32 | 28 |
| Стрибок у довжину з місця, см | д. | 180 | 170 | 160 | 145 | 140 |
| ю. | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 |
| Стрибки через скакалку за, разів | д. | 200 | 150 | 100 | 50 | 30 |
| Швидкість  Біг на 100 м с | ю. | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,0 |
| д. | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 18,6 | 18,8 |
| Спритність  Човниковий біг 4 х 9, с | ю. | 9,0 | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 10,9 |
| д. | 10,4 | 10,8 | 11,3 | 11,7 | 12,2 |
| Гнучкість  Нахили тулуба вперед з положення сидячи ,см | д. | 20 | 17 | 13 | 9 | 6 |
| ю. | 18 | 15 | 12 | 8 | 4 |

**Волейбол I курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Верхня передача м’яча в парах  Враховується кількість передач без помилок. | дівчата  юнаки | 24  40 | 20  30 | 16  20 | 12  15 | 8  10 |
| 2 | Нападаючий удар (6 спроб  попадання). | дівчата  юнаки | 5  6 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 3 | Нижня подача в межі площадки  ( 6 спроб попадання). | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |

**Баскетбол I курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Ведіння м’яча, подвійний крок,  кидок у кошик (6 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 2 | Штрафний кидок у кошик  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  6 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 3 | Ведення б/б м’яча однією рукою на час ( сек.) | дівчата  юнаки | 8.5  7.5 | 9.5  8.5 | 10.5  9.5 | 11.5  10,0 | 12,5  10,5 |

**Настільний теніс I курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Подачі (справа і зліва) (6 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |
| 2 | Передачі (справа і зліва)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |
| 3 | Передачі (поперемінно)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |

**Гімнастика I курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Вправа з акробатики (комбінація з 6 елементів) | дівчата  юнаки | 5ел. 5ел. | 4ел. 4 ел. | 3 ел.  3 ел. | 2 ел.  2 ел. | 1 ел.  1 ел. |
| 2 | Ритмічна гімнастика (комбінація з 5 елементів) під музичний супровід | дівчата  юнаки | 5  4 | 4  3 | 3  2 | 2  1 | 1без  муз |

**Плавання I курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Проплисти будь-яким стилем | дівчата  юнаки | 25м | 20м | з дош 25м | з дош 20м | з дош  10м |
| 2 | Ковзання з затримкою дихання | дівчата  юнаки | 15м | 10м | з дош 15м | з дош 10м | з дош  5м |
| 3 | Вправа „Поплавець”, с | дівчата  юнаки | 30  40 | 25  35 | 20  25 | 15  20 | 10  15 |

**Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів II курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВИДИ ВИПРОБОВУВАНЬ** | **стать** | **НОРМАТИВИ, БАЛИ** | | | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| Сила  Підтягування на перекладині, разів.  Вис на зігнутих руках, с  Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | ю. | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| д. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| ю. | 60 | 47 | 35 | 23 | 10 |
| д. | 21 | 17 | 13 | 9 | 6 |
| ю. | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| д. | 24 | 19 | 16 | 11 | 6 |
| Стрибок у довжину з розбігу,см | д. | 3,50 | 3,15 | 3,00 | 2,75 | 2,25 |
| ю. | 4,50 | 4,25 | 4,0 | 3,75 | 3,50 |
| Піднімання в сід за 1 хв, разів | д. | 47 | 42 | 37 | 35 | 30 |
| ю. | 53 | 50 | 45 | 38 | 32 |
| Стрибок у довжину з місця, см | д. | 185 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| ю. | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 |
| Стрибки через скакалку, разів | д. | 200 | 150 | 100 | 50 | 30 |
| Швидкість  Біг на 100 м. с | ю. | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,0 | 15,5 |
| д. | 15,8 | 16,8 | 18,0 | 18,6 | 19,0 |
| Спритність  Човниковий біг 4 х 9, с | ю. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| д. | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |
| Гнучкість  Нахили тулуба вперед з  положення сидячи ,см | д. | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| ю. | 19 | 16 | 13 | 10 | 5 |

**Баскетбол II курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Ведення б/б м’яча однією рукою на час (сек.) | дівчата  юнаки | 8.0  7.0 | 9.0  8.0 | 10.0  9.0 | 11.0  10.0 | 12.0  11.0 |
| 2 | Ведіння м’яча, подвійний крок,  кидок у кошик (5 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |
| 3 | Штрафний кидок у кошик (10 спроб попадання). | дівчата  юнаки | 6  7 | 5  6 | 4  5 | 3  4 | 2  3 |

**Настільний теніс II курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Подачі (справа і зліва) (5 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |
| 2 | Передачі (справа і зліва)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |
| 3 | Передачі (поперемінно)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |

**Волейбол II курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Передача м’яча в парах біля сітки (в трьохметровій зоні) | дівчата  юнаки | 30  46 | 26  36 | 22  26 | 20  22 | 16  17 |
| **2** | Подача м’яча зверху (6 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  6 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| **3** | Нападаючий удар з (6 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 6  6 | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 |

**Настільний теніс II курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Подачі (справа і зліва) (5 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |
| **2** | Передачі (справа і зліва)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |
| **3** | Передачі (поперемінно)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |

**Гімнастика II курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Вправа з акробатики (комбінація з 6 елементів) | дівчата  юнаки | 6ел. 6ел. | 5ел. 5ел. | 4ел.  4ел. | 3ел.  3ел. | 2ел.  2ел. |
| **2** | Ритмічна гімнастика ( комбінація з 6 елементів) під музичний супровід | дівчата  юнаки | 6  5 | 5  4 | 4  3 | 3  2 | 2  1 |
| **3** | Рухливі ігри (провести 1 гру на кожний модуль) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |

**Плавання II курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні навчальні нормативи | | | “5” | “4” | “3” | “2” | “1” |
| 1 | Проплисти будь-яким стилем | дівчата  юнаки | 25м | 20м | з дош 25м | з дош 20м | з дош  10м |
| 2 | Ковзання з затримкою дихання | дівчата  юнаки | 15м | 10м | з дош 15м | з дош 10м | з дош  5м |
| 3 | Вправа „Поплавець”, с | дівчата  юнаки | 30  40 | 25  35 | 20  25 | 15  20 | 10  15 |

**Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів**

**III курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВИДИ ВИПРОБОВУВАНЬ** | **стать** | **НОРМАТИВИ, БАЛИ** | | | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| Сила  Підтягування на перекладині, разів.  Вис на зігнутих руках, с  Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | ю. | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| д. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| ю. | 62 | 49 | 37 | 25 | 12 |
| д. | 22 | 18 | 14 | 10 | 7 |
| ю. | 46 | 40 | 34 | 28 | 22 |
| д. | 25 | 20 | 17 | 12 | 7 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | д. | 3,75 | 3,50 | 3,25 | 3,00 | 2,75 |
| ю. | 4,70 | 4,45 | 4,20 | 3,95 | 3,70 |
| Піднімання в сід за 1 хв, разів | д. | 49 | 44 | 39 | 27 | 22 |
| ю. | 55 | 53 | 50 | 45 | 38 |
| Стрибок у довжину з місця, см | д. | 190 | 185 | 180 | 170 | 160 |
| ю. | 225 | 215 | 205 | 195 | 185 |
| Стрибки через скакалку, разів | д. | 220 | 180 | 150 | 100 | 50 |
| Швидкість  Біг на 100 м. с | ю. | 13,9 | 14,2 | 14,5 | 14,9 | 15,4 |
| д. | 15,7 | 16,7 | 17,9 | 18,5 | 19,0 |
| Спритність  Човниковий біг 4 х 9, с | ю. | 8,7 | 9,1 | 9,6 | 10,1 | 10,6 |
| д. | 10,1 | 10,4 | 11,0 | 11,4 | 11,9 |
| Гнучкість  Нахили тулуба вперед з  положення сидячи ,см | д. | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| ю. | 20 | 17 | 14 | 11 | 6 |

**Баскетбол III курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Ведіння б/б м’яча однією рукою на час (в сек.) | дівчата  юнаки | 7.8  6.8 | 8.8  7.8 | 9.8  8.8 | 10.8  9.8 | 11.8  10.8 |
| **2** | Ведіння м’яча, подвійний крок,  кидок у кошик (5 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |
| **3** | Штрафний кидок у кошик (10 спроб попадання). | дівчата  юнаки | 7  8 | 6  7 | 5  6 | 4  5 | 3  4 |

**Волейбол III курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Передача м’яча в парах біля сітки (в трьохметровій зоні) | дівчата  юнаки | 36  50 | 30  40 | 24  30 | 20  24 | 16  20 |
| **2** | Подача м’яча зверху (6 спроб попадання) у вказану зону | дівчата  юнаки | 5  6 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| **3** | Нападаючий удар з (6 спроб попадання) у вказану зону | дівчата  юнаки | 6  6 | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 |

**Настільний теніс III курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Подачі (справа і зліва) (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 8  9 | 7  8 | 6  7 | 5  6 | 4  5 |
| **2** | Передачі (справа і зліва)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |
| **3** | Передачі (поперемінно)  (10 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 10  10 | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 6  6 |

**Гімнастика III курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Вправа з акробатики (комбінація з 6 елементів) | дівчата  юнаки | 6ел. 6ел. | 5ел. 5ел. | 4ел.  4ел. | 3ел.  3ел. | 2ел.  2ел. |
| **2** | Ритмічна гімнастика ( комбінація з 6 елементів) під музичний супровід | дівчата  юнаки | 6  5 | 5  4 | 4  3 | 3  2 | 2  1 |
| **3** | Рухливі ігри (провести 1 гру на кожний модуль) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |

**Плавання ІІІ курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Пропливти вільним стилем (на техніку виконання) | дівчата  юнаки | 25 м  25 м | 20 м  20 м | 15 м  15 м | 7 м ковзання | 3 м ковзання |
| **2** | Пропливти кролем на спині  ( на техніку виконання) | дівчата  юнаки | 25 м  25 м | 20 м  20 м | 15 м  15 м | 7 м ковзання | 3 м ковзання |
| **3** | Техніка виконання старту з виходом у воді з роботою ніг ( стилем кроль та батерфляй) | дівчата  юнаки | 15 м  20 м | 10 м  15 м | 5 м  10 м | старт | імітац.  старту |

**Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів**

**IV курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВИДИ ВИПРОБОВУВАНЬ** | **стать** | **НОРМАТИВИ, БАЛИ** | | | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| Сила  Підтягування на перекладині, разів.  Вис на зігнутих руках, с  Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | ю. | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| д. | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| ю. | 64 | 52 | 40 | 30 | 20 |
| д. | 25 | 20 | 16 | 12 | 9 |
| ю. | 50 | 44 | 38 | 32 | 26 |
| д. | 27 | 22 | 19 | 14 | 9 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | д. | 3,7 | 3,5 | 3,2 | 3,0 | 2,7 |
| ю. | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 3,9 | 3,7 |
| Піднімання в сід за 1 хв, разів | д. | 52 | 47 | 42 | 30 | 25 |
| ю. | 57 | 55 | 52 | 47 | 40 |
| Стрибок у довжину з місця, см | д. | 200 | 190 | 185 | 180 | 170 |
| ю. | 230 | 220 | 215 | 205 | 195 |
| Стрибки через скакалку, разів | д. | 225 | 190 | 170 | 150 | 100 |
| Швидкість  Біг на 100 м. с | ю. | 13,5 | 13,9 | 14,2 | 14,5 | 15,0 |
| д. | 15,5 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 18,5 |
| Спритність  Човниковий біг 4 х 9, с | ю. | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,7 | 10,0 |
| д. | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 11,0 | 11,4 |
| Гнучкість  Нахили тулуба вперед з  положення сидячи ,см | д. | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| ю. | 22 | 20 | 18 | 14 | 10 |

**Баскетбол IV курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Ведіння б/б м’яча однією рукою на час (в сек.) | дівчата  юнаки | 7.8  6.8 | 8.8  7.8 | 9.8  8.8 | 10.8  9.8 | 11.8  10.8 |
| **2** | Ведіння м’яча, подвійний крок,  кидок у кошик (5 спроб попадання) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |
| **3** | Штрафний кидок у кошик (10 спроб попадання). | дівчата  юнаки | 7  8 | 6  7 | 5  6 | 4  5 | 3  4 |

**Гімнастика IV курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Вправа з акробатики (комбінація з 6 елементів) | дівчата  юнаки | 6ел. 6ел. | 5ел. 5ел. | 4ел.  4ел. | 3ел.  3ел. | 2ел.  2ел. |
| **2** | Ритмічна гімнастика ( комбінація з 6 елементів) під музичний супровід | дівчата  юнаки | 6  5 | 5  4 | 4  3 | 3  2 | 2  1 |
| **3** | Рухливі ігри (провести 1 гру на кожний модуль) | дівчата  юнаки | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |

**Плавання ІV курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні навчальні нормативи** | | | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“2”** | **“1”** |
| **1** | Пропливти вільним стилем зі старту (на техніку виконання) | дівчата  юнаки | 50м  50 м | 25м  25м | 15 м  15 м | 10 м ковзання | 5 м ковзання |
| **2** | Пропливти кролем на спині зі стару  ( на техніку виконання) | дівчата  юнаки | 50 м  50 м | 25 м  25 м | 15 м  15 м | 10 м ковз | 5 м ковз |
| **3** | Техніка виконання повороту з виходом у воді ( усіма стилями ) | дівчата  юнаки | 15 м  20 м | 10 м  15 м | 5 м  10 м | пово  рот | імітац пово  роту |

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ**

**Тести і нормативи оцінювання фізичної підготованості студентської молоді**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробовувань,  (розмірність) | Стать | Hoрмативи, бали | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Витривалість |  |  |  |  |  |  |
| Біг на 3000 м (хв, с) | ч | 13,05 | 13,45 | 14,40 | 15,30 | 16,30 |
|  | ж | 15,10 | 16,00 | 16,50 | 17,50 | 19,00 |
| або біг на 2000 м (хв, с) | ж | 10,50 | 11,20 | 12.15 | 13,00 | 13,40 |
| або плавання за 12 хв (м) | ч | 725 | 650 | 550 | 450 | 350 |
|  | ж | 650 | 550 | 450 | 350 | 300 |
| Ста |  |  |  |  |  |  |
| Згинання і розгинання рук в упорі, | ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| лежачи на підлозі, (кількість разів) | ж | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| або |  |  |  |  |  |  |
| підтягування на перекладині, | ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| (кількість разів) - | ж | 3 | 2 | 1 | 1/2 | - |
| або |  |  |  |  |  |  |
| звис на зігнутих руках (с) | ч | 60 | 47 | 35 | 23 | 10 |
|  | ж | 21 | 17 | 13 | 9 | 5 |
| Піднімання в сід за хв | ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| (кількість разів) | ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 241 | 224 | 207 | 190 | 185 |
| або | ж | 196 | 184 | 172 | 160 | 155 |
| стрибок угору (см) | ч | 56 | 52 | 45 | 39 | 35 |
|  | ж | 46 | 44 | 40 | 36 | 30 |
| Швидкість |  |  |  |  |  |  |
| Біг на 100 м (с) | ч | 13,2 | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
|  | ж | 15,6 | 16,4 | 17,3 | 18,2 | 19,0 |
| Спритність |  |  |  |  |  |  |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | ч | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
|  | ж | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |
| Гнучкість |  |  |  |  |  |  |
| Нахили тулуба вперед з положення | ч | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| сидячи (см) | ж | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| Прикладні навички | ч | 100 | 75 | 50 | 25 | - |
| Плавання одним з обраних | ж | 100 | 75 | 50 | 25 | - |
| способів (м) |  |  |  |  |  |  |

**Тестування загальної фізичної підготованості**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид тестування | Етапи обстеження | | | |
| І курс | II курс | III курс | IV курс |
| ***Сила (разів)***  1. Кількість піднімань прямих ніг до прямого кута у висі.  2. Вистрибування з присяду вгору за 20 с  3. Кількість присідань за 20 с  4. Стрибки через скакалку поштовхом двох ніг за хвилину |  |  |  |  |
| ***Швидкість (с)***  1. Біг 30 м  2. Біг 60 м . |  |  |  |  |
| ***Витривалість***  1. Тест Купера (біг 12 хв) (м)  2.Біг800м(с) |  |  |  |  |
| ***Гнучкість (см)***  1. Викрут гімнастичної палиці з вихідного положення (гімнастичну палицю обхопити обома руками зверху, тримаючи її вперед-вниз). |  |  |  |  |

Оцінка рівня загальної фізичної підготованості: на І курсі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на II курсі\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, на III курсі\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, на IV курсі\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис викладача\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Участь у змаганнях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Вид спорту (рівень змагань) | Функціональна роль участі (місце, результат) | Підпис викладача |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Участь у змаганнях, загальна кількість

За І рік навчання

За II рік навчання

За III рік навчання

За IV рік навчання

Підпис викладача

**Фізичний розвиток і його зміна під впливом занять фізичними вправами**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | І курс | | II курс | | III курс | | IV курс | |
| IX | V | IX | V | IX | V | IX | XII |
| Зріст (ЗР) стоячи (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маса тіла (МТ) (г) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість грудної клітки (ОГК) (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОГК на вдиху (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОГК на видиху (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розмах = ОГК вдиху - ОГК  видиху (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Належна маса тіла (ІІМ)  НМ = (ЗР х ОГК): 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Різниця між належною і фактичною масою тіла (г) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість талії (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість таза (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ширина плечей (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість правого плеча:  у напруженому стані (см),  у розслабленому стані (см),  Різниця |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість лівого плеча:  у напруженому стані (см),  у розслабленому стані (см),  Різниця |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість правого стегна (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість лівого стегна (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість правої гомілки (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Округлість лівої гомілки (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Життєва ємність легень (ЖЄЛ) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Динамометрія (кг):  Права кисть  Ліва кисть  Станова |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зросто-ваговий індекс:  ЗВІ = 50+(3P-150)x0,75+(N-21)/4,  де N - вік (р.) |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Функціональний стан організму та його динаміка протягом навчальних років**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | І курс | | II курс | | III курс | | IV курс | |
| IX | V | IX | V | ЇХ | V | IX | XII |
| ЧСС спокою, сидячи (уд/хв.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС спокою, стоячи (уд/х.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Різниця між показниками ЧСС (уд/хв.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Артеріальний тиск (AT) (мм рт.ст.)  у стані спокою: (АТІПИ/АТ„1ІП) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вегетативний індекс (ВІ):  ВІ = 1-(АТmin/ЧСС) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Час затримки дихання після вдиху (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Час затримки дихання після видиху (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Індекс гіпоксії = ЧСС спокою стоячи / затримка дихання після вдиху |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Проба Руф'є***. Оцініть функціональний стан серцево-судинної системи. Виміряйте ЧСС у спокої після п'ятихвилинного відпочинку за 15 с до навантаження (Р1). Виконайте 30 присідань за 45 с. Повторно виміряйте ЧСС за 15 с першої (Р2) та другої (Р3) хвилин відновлення. Розрахуйте індекс Руф'є (IP) за формулою:



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники запишіть у таблицю:** | | | | | |
| Курс, семестр | | Показники | | | |
| P1 | Р2 | Р3 | IP |
| І курс | IX |  |  |  |  |
| V |  |  |  |  |
| ІІ курс | IX |  |  |  |  |
| V |  |  |  |  |
| ІІІ курс | IX |  |  |  |  |
| V |  |  |  |  |
| IV курс | IX |  |  |  |  |
| ХІІ |  |  |  |  |

Оцінка проби: 0 - атлетична працездатність;

0,1 - 5- відмінна;

5,1 - 10- хороша;

10,1 - 15 - задовільна;

> 15-погана.

***Гарвардський степ-тест***. Протестуйте власну фізичну працездатність та процеси відновлення після дозованого навантаження. Тривалість тестування 5 хв, темп - 30 підйомів за 1 хв, висота сходинки для юнаків - 50 см, для дівчат - 43 см. ЧСС за 30 с (Р) виміряйте у спокої (сидячи), а також на початку другої (Р1), третьої (Р2) та четвертої (Р3) хвилин відновлення. Розрахуйте індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) за формулою:



де t - тривалість сходження в с.

**Показники запишіть у таблицю:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Показники | | | | |
| Р | Р1 | Р2 | Р3 | ІГСТ |
| І курс |  |  |  |  |  |
| II курс |  |  |  |  |  |
| III курс |  |  |  |  |  |
| IV курс |  |  |  |  |  |

Оцінка тесту: < 55 - низька фізична працездатність;

55 - 64 - нижча середньої;

65 - 79 - середня;

80-89- добра;

> 90 - відмінна.

Розрахуйте ***адаптаційний потенціал*** (АП) серцево-судинної системи:

АП=0,011хЧСС+0,014хАТmax+0,008хАТmin+0,014хN+0,009хМ-0,009хL-0,27,

де N - вік, М - маса тіла, L - зріст.

Оцінка адаптації: 5 2,1 бала-задовільна;

2,11-3,2 - напружений механізм адаптації;

3,2-4,3 - незадовільна;

4,31 і > - зрив адаптації.

***Рівень фізичного стану*** (РФС) розрахуйте за формулою:



де АТсер - середній артеріальний тиск, який вираховують за формулою:

AТсер = AТmin+ 1/3х (AТmax — AТmіn).

Оцінка РФС: < 0,375 - низький;

0,376 - 0,525 - нижчий середнього;

0,526 - 0,675 - середній;

0,676 - 0,825 - вищий середнього;

0,826 і > - високий.

Дані адаптаційного потенціалу та рівня фізичного стану занотуйте у таблицю:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Показники | | | | | |
| ЧСС | АTmax | АTmin | АТсер | АП | РФС |
| І курс |  |  |  |  |  |  |
| II курс |  |  |  |  |  |  |
| III курс |  |  |  |  |  |  |
| IV курс |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оцінка соматичного здоров'я** (для юнаків): | | | | | | | | | | |
| Показники соматичного здоров'я | Бали | | | | | | | | | |
|  | -2 | - 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Маса тіла (г) / зріст (см) | >501 | 451-500 | <  450 | - | - | - | - | - | - | - |
| ЖЄЛ (мл) / маса тіла(кг) | - | - | <  50 | 51-55 | 56-60 | - | 61-65 | >66 | - | - |
| (динамометрія кисті (кг) / маса тіла (кг)) х 100 | - | - | >  60 | 61-65 | 66-70 | 70-80 | >80 | - | - |  |
| (ЧСС х АТmax)/100 | >  111 | - | 95-  111 | - | 85-94 | 70-84 | ≤69 | - | - | - |
| Час відновлення після  30 присідань за 30 с | >3 | - | - | 2-3 |  | 1,3-  1,58 |  | 1-  1,29 | - | ≤59 |

**Оцінка соматичного здоров'я** (для дівчат):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники соматичного здоров'я | Бали | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | -2 | | - 1 | 0 | | | 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | |
| Маса тіла (г) / зріст (см) | 451 | | 351-450 | <350 | | | - | - | | - | | - | | - | | - | | - | |
| ЖЄЛ (мл) / маса тіла(кг) | - | | - | <40 | | | 41-45 | 46-50 | | — | | 51-57 | | >  ,57 | | - | | - | |
| (динамометрія кисті (кг) / маса тіла (кг)) х 100 | - | | - | >40 | | | 41-50 | 51-55 | | 56-60 | | >60 | | - | | - | | - | |
| (ЧСС х АТmах)/100 | >  111 | | - | 95-  111 | | | - | 85-94 | | 70-84 | | ≤69 | | - | | - | | - | |
| Час відновлення після  30 присідань за 30 с | >3 | | - | - | | | 2-3 | - | | 1,3-1,58 | | - | | 1-  1,29 | | - | | ≤59 | |
| Особистий рівень здоров'я занотовуємо в таблицю | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показники | | І курс | | | | II курс | | | | | III курс | | | | ІV курс | | | |
| показ. | | | бал | показ. | | | бал | | показ. | | бал | | показ. | | бал | |
| Маса тіла 01/ зріст (см) | |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ЖЄЛ (мл) / маса тіла (кг) | |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| (динамометрія кисті (кг) / маса тіла (кг)) х 100 | |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| (ЧСС х АТmах)/100 | |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Час відновлення після  30 присідань за 30 с | |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сума балів | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |

Оцінка соматичного здоров'я за набраною сумою балів:

1 рівень - < 4 балів; 2 рівень - 5-9 балів; 3 рівень - 10-13балів; 4 рівень - 14-16 балів; 5 рівень - 17-21 бал.

1-3 - небезпечний рівень здоров'я; 4-5 - безпечний рівень здоров'я.

**Розрахуйте тренувальні функціональні значення частоти серцевих скорочень**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень ЧСС | Показники ЧСС |
| ЧСС спокою |  |
| Максимальна ЧСС = 220 - вік |  |
| Оздоровчо-тренувальна ЧСС = максимальна  НСС - ЧСС спокою |  |
| Границя оздоровчо-тренувальної ЧСС = (оздоровчо-тренувальної ЧСС х 0,6) + ЧСС спок. |  |
| Границя лікувально-тренувальна ЧСС = (оздоровчо-тренувальна ЧСС х 0,5) + ЧСС спок. |  |
| Максимальна границя тренувальної ЧСС = К оздоровчо-тренувальної ЧСС х 0,85) + ЧСС спок. |  |
| Цільовий рівень ЧСС.  Залежить від фізичного стану організму, виду спорту, спрямованості фізичних навантажень, мети тренування). Знаходиться в межах оздоровчо-тренувальної та максимальної границі тренувальної ЧСС. |  |

Підпис викладача \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Розумова працездатність**

**Швидкість перероблення зорової інформації**

В одному зі запропонованих квадратів з кільцями за 20-ти секундний відрізок часу викресліть тільки ті кільця, які задасть викладач.

Розрахуйте такі показники:

- N-кількість переглянутих знаків за 20 с;

- А - кількість правильно закреслених знаків;

- В - кількість помилково закреслених знаків;

- С - кількість пропущених знаків;

- ЧАОЗ (час аналізу одного знака) = 20 000 мс / N (мс);

- ШПЗІ (швидкість переробки зорової інформації) =(N-8хС)/20(біт/с);

- КТ (коефіцієнт точності): 

- КП (коефіцієнт продуктивності) = KT x N (одиниць);

- S (пропускна здатність зорової сенсорної системи):



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Показники тесту ШПЗІ | | | | | | | | |
| N | А | В | С | ЧАОЗ | ШПЗІ | КТ | КП | S |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примітка: результати тесту записують у графу у вигляді дробу; в чисельнику - до заняття, в знаменнику - після заняття.

Оцінка швидкості перероблення зорової інформації:

ШПЗІ < 2,5 біт/с - дуже низька;

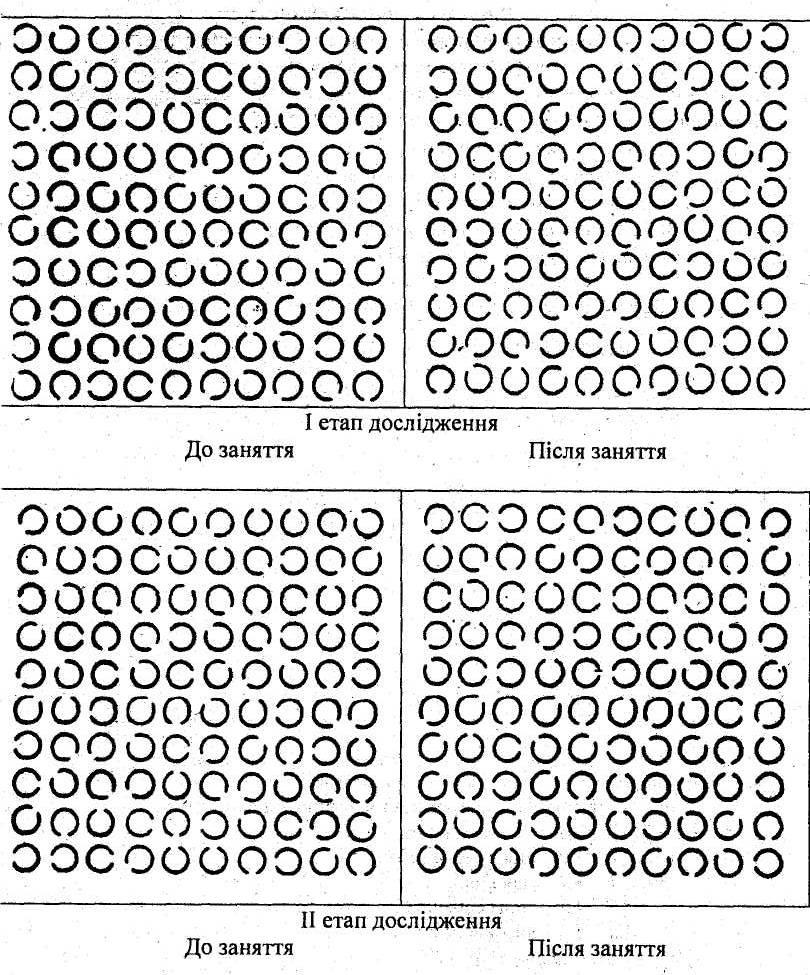
2,6 - 3,0 - нижча середньої;

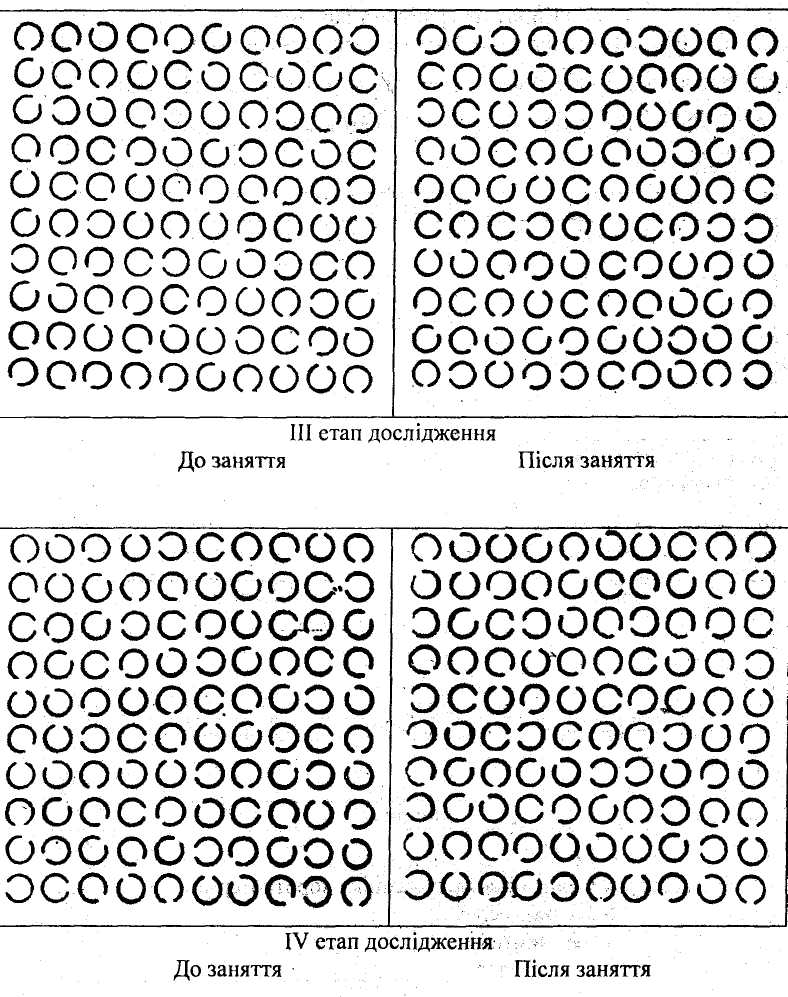
3,1 - 3,7 - середня;

3,8 - 4,3 - вища середньої;

4,3 - 5,0 - висока.

Підпис викладача \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_





**Короткотермінова пам'ять**

Викладач запропонує Вам 10 простих іменників (з 4-6 букв), не пов'язаних між собою змістом. За 40 с необхідно відтворити (в будь-якому порядку) слова, що запам'ятали, і занотувати їх у таблицю.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Дата: |
| Слова: | Слова: |
| Кількість правильно відтворених: | Кількість правильно відтворених: |
| Оцінка: | Оцінка: |
| Дата: | Дата: |
| Слова: | Слова: |
| Кількість правильно відтворених: | Кількість правильно відтворених: |
| Оцінка: | Оцінка: |

Оцінка тесту: < 5 слів – низькі показники короткотермінової пам’яті;

6-8 слів – середні;

9-10 – високі.

Підпис викладача \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рекомендації, щодо індивідуального покращення фізичної підготованості та стану здоров'я**

|  |  |
| --- | --- |
| Викладача | Лікаря |
| І курс | |
|  |  |
| II курс | |
|  |  |
| III курс | |
|  |  |
| IV курс | |
|  |  |

Норми оцінювання

навчальних досягнень студентів курсу “Фізичне виховання”

*1. Поточне оцінювання упродовж семестру.*

*Аудиторні заняття:* 64 б.

а) практичні заняття:

* активна участь на заняттях 2 4 б.
* допомога викладачу в проведенні заняття 2

б) контрольні заняття:

* здача нормативів

1 модуль 5 х 4 20 б.

2 модуль 3 х 4 12 б.

3 модуль 4 х 4 16 б.

4 модуль 3 х 4 12 б.

*Самостійна робота:* 12 б.

а) проведення занять:

- підготовчої частини (розминка) 3 б.

- заключної частини 3 б.

- ЗРВ 3 б.

б) творча робота 3 б.

* реферат
* оформлення стендів

1. *Додаткові бали:* 24 б.

а) за систематичне відвідування занять:

* без пропусків 3 б.
* з незначною кількістю пропусків

- з поважних причин (1-3) 1 б.

б) сума поточних оцінок, поділена на їх кількість

1 модуль 0 - 5 б.

2 модуль 0 - 5 б.

3 модуль 0 - 5 б.

4 модуль 0 - 5 б.

в) участь в змаганнях, спартакіадах 10 б.

В кінці семестру викладач виставляє підсумкову оцінку на основі набраних балів

90 - 101 „відмінно”

70 - 90 „добре”

45 - 70 „задовільно”

0 - 45 „незадовільно”

У відомості за семестр підсумкові оцінки студентів будуть виставлятись так:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За національною шкалою | За шкалою ЕСТS | За умовами заліку у семестрі | За шкалою навчального закладу |
| відмінно | А | 45-50 | 90-100 |
| дуже добре | B | 42-44 | 80-89 |
| добре | C | 38-41 | 70-79 |
| задовільно | D | 34-37 | 60-69 |
| достатньо | E | 30-33 | 45-59 |
| незадовільно з можливістю повторного складання | FX | 18-29 | 34-44 |
| незадовільно з обов’язковим повторним курсом | F |  | 0-33 |